

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

Bakalářská práce

PRAHA, 2012

TOMÁŠ PRŠTICKÝ

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

Bakalářská práce

Využití prvků teambuildingu formou aktivit v přírodě v přípravném období ve
vybrané sportovní hře lední hokej

The use of teambuilding elements in the form of outdoor activities in the pre-
season period in ice hockey as selected sport game

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Michal Frainšic

Zpracoval:

Tomáš Prštický

duben 2012

Touto cestou bych chtěl poděkovat Mgr. Michalu Frainšicovi za odborné vedení práce, za praktické rady, náměty a připomínky a za možnost využití jeho zkušeností v této problematice. Dále děkuji dvěma osobnostem za inspiraci a zdroj informací, kterými pro mě byli Štěpán Kadilák, jakož trenér, který dokázal ovlivnit životy všech členů jeho hokejového týmu a Dušan Bartůněk, jako vedoucí kurzů v přírodě na katedře FTVS. Bez spolupráce výše jmenovaných by tato práce nevznikla.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně a použil jsem pouze literaturu uvedenou v seznamu citací.

Tomáš Prštický

Svoluji k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům. Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musejí pramen převzaté literatury řádně citovat.

Jméno a příjmení: Číslo obč. průkazu: Datum vypůjčení: Poznámka:

Abstrakt:

Název práce: Využití prvků teambuildingu formou aktivit v přírodě v přípravném období ve vybrané sportovní hře lední hokej

Cíle práce: Cílem výzkumu bylo zjistit aktuální stav využití teambuildingu v tréninkové přípravě v ledním hokeji jako vybrané sportovní hry.

Metoda: Veškeré údaje byly získány pomocí anketního šetření, které obsahovalo otevřené otázky. Šetření bylo prováděno s trenéry ledního hokeje a nahráváno na audiozařízení. Rozborem audiozáznamu byla získána potřebná data a z nich vyvozeny závěry.

Výsledky: Teambuilding formou aktivit v přírodě je v přípravném období zařazován v menší míře, než by trenérům vyhovovalo.

Klíčová slova: teambuilding, týmová spolupráce, psychologie sportu, sportovní trénink, aktivity v přírodě

Abstract:

Title: The use of teambuilding elements in the form of outdoor activities in the pre-season period in ice hockey as selected sport game

Aim: The aim of the research was to determine the current status of teambuilding in the use of training in ice hockey as selected sport game.

Method: All data were obtained using a questionnaire survey, which included open questions. Surveys were conducted with ice hockey coaches and recorded on audio. By analyzing the audio recording was obtained and the necessary data into conclusions.

Results: Teambuilding through outdoor activities in sports games is classified to a lesser extent than would suit the coaches.

Keywords: teambuilding, teamwork, psychology of sport, sports training, outdoor activities.

OBSAH

1	ÚVOD	8
2	TEORETICKÁ VÝCHODISKA	10
2.1	TÝM	10
2.2	TÝMOVÁ SPOLUPRÁCE	12
2.3	PSYCHOLOGIE SPORTOVNÍCH HER	13
2.4	SOCIÁLNÍ SKUPINY VE SPORTU	14
2.5	VZNIK SPORTOVNÍCH SKUPIN	16
2.6	KOHEZIVITA	17
2.7	STRUKTURA A DYNAMIKA SPORTOVNÍHO DRUŽSTVA	19
2.8	SOCIÁLNÍ ROLE VE SPORTOVNÍM DRUŽSTVU.....	21
2.9	SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA	23
2.10	TEAMBUILDING	31
2.11	HRY A CVIČENÍ V PŘÍRODĚ	33
2.12	REFLEXE	36
2.12.1	ÚROVNĚ REFLEXE	37
2.12.2	PODMÍNKY PRO ZDÁRNÝ PRŮBĚH REFLEXE	38
3	CÍLE A ÚKOLY.....	42
3.1	CÍLE PRÁCE	42
3.2	ÚKOLY	42
3.3	HYPOTÉZY.....	42
4	METODIKA VÝZKUMU	43
4.1	METODY SBĚRU DAT	43
4.2	VÝZKUMNÝ SOUBOR	43
5	VÝSLEDKY.....	45
5.1	ANALÝZA A INTERPRETACE DAT Z ANKETNÍHO ŠETŘENÍ	45
6	DISKUZE.....	50
7	ZÁVĚR.....	52
	POUŽITÉ ZDROJE	53
	PŘÍLOHY.....	56

1 ÚVOD

Sportovní život týmu není jen trénink a utkání, ale zahrnuje také oblasti psychických faktorů jako vztahy hráčů v družstvu, společné zájezdy k utkání, postoje k tréninku nebo hře samotné, motivaci, režim dne, mentální hygienu, ale také tréninková soustředění, která se dají podle mého názoru využít pro trénink směřující k efektivní spolupráci.

Teambuilding nebo tzv. budování týmu je dnes běžným jevem. Mohli bychom říci, že je v posledních letech doslova fenoménem. Řada lukrativních firem pochopila jeho přínos a využívá jej jako prostředek pro zlepšení výkonu práce svých zaměstnanců. Manažeři takových podniků investují do těchto kurzů nemalé finanční prostředky.

Oblast sportu, zejména sportovních her je v současnosti také zajímavou finanční sférou. Vedení a trenéři sportovních klubů chtějí mít dobře pracující tým a dělají pro to vše, co je v jejich silách.

Jako dlouholetý aktivní hráč ledního hokeje, hokejbalu a florbalu prostředí sportovních her důvěrně znám. Je mi také blízká oblast tréninkové přípravy a její skladba. Během studia na FTVS jsem si zvolil studijní směr Aktivita v přírodě, tím jsem se blíže seznámil s problematikou her v přírodě. Při absolvování několika kurzů pod katedrou sportů v přírodě jsem byl velice zaujat teambuildingovými prvky, které byly součástí jejich programu. Uvědomil jsem si, že jsem se nikdy nesetkal s teambuildingem využitým pro rozvoj lepší spolupráce ve sportu. Došel jsem tedy k závěru, že by bylo přínosné se na tuto oblast více zaměřit.

Teambuilding jako součást tréninkové přípravy sportovních klubů je hlavním tématem mé práce. Z dosud nabytých poznatků se domnívám, že je žádoucí zařadit teambuilding do tréninkové přípravy sportovních družstev.

Týmová spolupráce je těžko měřitelným jevem. Je však všeobecně známo, že dobře fungující a prosperující tým je na dobré spolupráci založen. Rozvoj týmové spolupráce je problém, kterému se věnuje každý kvalitní trenér.

Součástí sportovní přípravy téměř všech sportovních klubů jsou pravidelná soustředění, kde se tým snaží cíleně zlepšit svůj výkon. Soustředění jsem absolvoval mnohokrát a vím, že je

možné teambuildingové aktivity zakomponovat do jejich harmonogramu a využít pro rozvoj týmové spolupráce.

Informací o využití teambuildingu pro rozvoj spolupráce ve sportovních týmech je u nás velký nedostatek. Chtěli bychom na tento problém upozornit alespoň prostřednictvím této práce.

V teoretické části bychom chtěli čtenáře seznámit s hlavními oblastmi, které se tohoto tématu týkají. Jedná se především o teorii týmu, týmové spolupráce, sportovní psychologie, sportovního tréninku a aktivit v přírodě.

Výzkumnou metodou anketní šetření jsme cílenými otázkami na trenéry ledního hokeje zjišťovali jejich pohled na toto téma. Pokusili jsme se odhalit, v jaké míře je u nás teambuilding ve sportovních hrách užíván a proč tomu tak je. Chtěli bychom zejména trenérům ukázat, že existuje možnost zařazení teambuildingu do jejich sportovní přípravy. Dále poukázat na všechny pozitiva, které mohou vytěžit z jeho zařazení a tím jim pomoci k dosažení lepších sportovních výsledků.

1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

2.1 Tým

Tým je jasně definovaný celek spolupracujících lidí s časově omezeným cílem, limitovanou velikostí, jasnými pravidly a rolemi a s charakteristickým procesem práce.

Pracovní skupina

Pracovní skupina je skupina lidí, kteří jsou spolu spojeni do pracovního celku náplní práce, při níž jsou na sobě závislí pracovní hierarchií nebo cílem práce (MOHAUPTOVÁ, 2005).

Pojetí týmu

Na otázku, co je to tým, můžeme odpovědět, že se jedná o skupinu spolupracujících lidí, kteří mají společné, časově omezené cíle a při dosahování těchto cílů jsou na sobě závislí. Tím se liší od pracovní skupiny, ve které mohou lidé, na rozdíl od týmu, vykonávat práci samostatně. Dalším rozdílem je i počet členů – v pracovní skupině jich může být prakticky neomezené množství, doporučený počet členů týmů je pět až devět (MOHAUPTOVÁ, 2005).

Samozřejmě, nejen časové vymezení cíle a počet členů, jsou určujícími prvky týmu. Jak uvádí Zahradková (2005) tým je charakterizován těmito výraznými rysy:

- uvědomovaný společný cíl a sdílená vůle tohoto cíle dosáhnout,
- rovnoprávné postavení členů,
- vlastní, všemi respektovaná pravidla, jasně vymezené role a odpovědnosti,
- jednoznačná a efektivní komunikace a účelné řešení konfliktů,
- schopnost reflexe a hodnocení procesu práce,
- klima důvěry a otevřenosti,
- počet členů je přibližně sedm.

Podle Kolajové (2006) můžeme anglické slovo TEAM vnímat jako zkratku čtyř klíčových slov (Together, Everybody, Achieves, More), což volně přeloženo znamená společně dosáhneme více.

Důvěra v týmu je jedna z věcí, která se dá pomocí aktivit v přírodě s teambuildingovými prvky ovlivnit. Některé aktivity jsou na důvěru přímo zaměřeny (viz. kapitola Hry a cvičení

v přírodě). Díky nim se může důvěra v týmu posunout na jinou úroveň a pomoci členům týmu lépe fungovat v jejich prospěch.

Důvěra v týmu

Žádný tým nemůže existovat a efektivně fungovat bez důvěry. Jedná se o těchto šest typů důvěr: 1. důvěra v dosažitelnost cíle, 2. důvěra v hodnotnost cíle, 3. sebedůvěra vedoucího, 4. důvěra vedoucího v lidi, 5. sebedůvěra lidí v ně samotné a 6. důvěra lidí ve svého vedoucího. V souvislosti s týmem mluvíme i o následujících dvou typech důvěr:

- vzájemné důvěře mezi členy týmu
- důvěře týmu v sebe sama – společné sebedůvěře.

Vzájemnou důvěru můžeme charakterizovat jako pocit důvěry jednotlivého člověka vůči každému jinému jednotlivému člověku. Uvažujme, že lidé mají šest uvedených důvěr, ale nemají mezi sebou důvěru navzájem. Mohou fungovat jako tým? Nikoliv, bez vzájemné důvěry tým neexistuje. Uvedených šest důvěr se může týkat dobře vedené pracovní skupiny, nikoliv však týmu (HORVÁTHOVÁ, 2008).

Společná sebedůvěra je analogií individuální sebedůvěry, v tomto případě se však jedná o týmovou úroveň: každý jednotlivý člen týmu a i tým jako celek věří, že cíl je pro tým dosažitelný. Týmová sebedůvěra však není totéž co důvěra v dosažitelnost cíle. Můžeme totiž věřit, že cíl je dosažitelný, a zároveň nevěřit, že je dosažitelný pro tým. Týmová sebedůvěra není ani totéž, co sebedůvěra lidí v ně samotné. Každý člen týmu může oplývat velkou sebedůvěrou a zároveň nevěřit ostatním, že splní svou úlohu, že tým jako celek dosáhne svého cíle.

Oba typy sebedůvěry, vzájemná důvěra a společná sebedůvěra, jsou nutnou podmínkou pro existenci týmu (HORVÁTHOVÁ, 2008).

V souvislosti s problematikou rozlišení pracovních skupin a týmů existují tyto obecně platné závěry:

- ne každá pracovní skupina je týmem,
- ve své činnosti může skupina vykazovat znaky týmové práce,

- rozdíl mezi týmem a skupinou spočívá zejména ve schopnostech a připravenosti jejich členů řešit úkoly, které si vyžadují značnou míru propojenosti znalostí, dovedností a invence (HORVÁTHOVÁ, 2008).

Význam týmu

Odpovězme si na otázku, proč tým a týmovou práci považujeme za jeden z progresivních nástrojů současné praxe. Jaké výhody nám tým přináší? Existují i nějaká jeho negativa?

Tým má jistě svá neoddiskutovatelná pozitiva. Ne všechny úkoly je však vhodné řešit spoluprací kolegů odborníků, na to je potřeba nezapomínat. Pro splnění některých zadání, například těch, která nevyžadují kreativní, nestandardní či nerutinní přístup, provázanost, je výhodnější použít individuální přístup.

Zavedení týmové práce do organizace představuje vždy významný zásah do jeho řízení. Jedná se zejména o přechod od autoritativního k participativnímu stylu vedení.

Rozhodneme-li se pro splnění cíle využitím práce týmu, můžeme se setkat s těmito přínosy:

- fungováním týmu dochází ke spojení znalostí jednotlivých členů,
- lidé společně odvedou lepší práci a vymyslí více řešení,
- lidé se vzájemně inspirují ke kreativnímu myšlení,
- členové týmu společně sdílejí znalosti, zkušenosti a dovednosti, učí se od sebe navzájem,
- vzájemnou komunikací a spoluprací dochází k rozvoji každého člena,
- v týmu se eliminují chyby jednotlivců,
- roste motivace členů týmů i vedení,
- v týmu se udržuje rovnováha, která je dosažena kompromisním řešením problémů, tedy vylučováním extrémních hodnot, názorů a postojů,
- členství v týmu zvyšuje sebevědomí jednotlivců, poskytuje jim určité uznání, postavení a role, snižuje u nich obavy za selhání a nesení zodpovědnosti,
- rozdělení práce mezi jednotlivé členy týmu je prevencí proti stresu, snižuje se riziko „syndromu vyhoření“ (HORVÁTHOVÁ, 2008).

2.2 Týmová spolupráce

Jak poznáte význam týmové spolupráce ve své skupině?

Kritéria týmové práce:

- pracovní závislost skupiny,

- charakter cíle,
- vazba týmu na okolí,
- vazba obsahu práce týmu na obvyklou náplň práce (MOHAUPTOVÁ, 2005).

Týmová spolupráce není pro většinu lidí přirozená, je to dovednost, které se můžeme naučit či ji můžeme dále zdokonalovat. Zabývejme se tedy týmy a týmovou prací, zamysleme se nad všemi aspekty souvisejícími s touto problematikou, získejme či rozvíňme dovednosti budování týmu a týmové spolupráce a aplikujme tuto naši dovednost v praxi (HORVÁTHOVÁ, 2008).

Komunikace v týmu

Když se chceme zabývat spoluprací a fungováním skupin, nemůžeme zanedbat komunikaci. Při diskuzi na téma komunikace lidé často pouze konstatují, že nedostatkem v jejich práci je špatná komunikace (HORVÁTHOVÁ, 2008).

2.3 Psychologie sportovních her

Struktura hráčských skupin

Velikost skupiny je důležitým faktorem pro vývoj spolupráce. Jestliže je skupina natolik početná, že náhradníci mají malou šanci projevit svoje schopnosti v utkání, klesá jejich vztah k jádru družstva a celá skupina se rozkládá na výlučné podskupiny. Bylo zjištěno, že efektivnost skupin klesala tam, kde bylo minimum vztahů, zvláště když se izolovali ti, co tvořili jádro skupiny.

Složení skupiny, tj. její početnost, podskupinky, množství vztahů, způsoby komunikace mají přímý vztah k efektivitě skupiny, ale samozřejmě i to, jaké osobnosti se tu setkávají. Struktura skupiny má přímý vliv na komunikaci v herních situacích a tím i nepřímý vliv na úspěch družstva (SVOBODA, VANĚK, 1986).

Koheze družstva

Můžeme si i vypomoci pojmy z kolektivní výchovy: o kohezi mluvíme tehdy, když jsou všichni hráči ochotni a schopni stavět cíle skupiny nad svoje vlastní osobní cíle.

Role vůdců

Každé družstvo potřebuje jedince, který na hřišti v utkání usměrňuje hru spoluhráčů, dovede lépe než ostatní rozpoznat záměry soupeře, zná slabiny vlastního družstva a v neposlední řadě je jakousi prodlouženou rukou (či lépe „hlavou“) trenéra.

Četné výzkumy v různých nesportovních skupinách ukazují, že skupiny hierarchicky vyrovnané nedosahují maximálních výkonů, naopak že výhodnější je vnitřní struktura skupiny s vedoucí osobností (SVOBODA, VANĚK, 1986).

Psychologie hry v kolektivu

Teprve interakční hry vyžadují bezprostřední spolupráci všech členů družstva k překonání protiakce soupeře a jsou podstatnou složkou výkonu družstva. Co je ale podstatou úspěšné hry v kolektivu? Můžeme říci, že podstatou je chtít a mít schopnost a předpoklady spolupracovat. Spolupráce najednou násobí síly jednotlivých hráčů, kteří společně dokážou věci nevídané. Důvěra je pro spolupráci důležitá; hráč, který se několikrát prosadí lépe než ostatní, snadno propadá domněnku, že nad něho není. Jakmile si však v utkání přestanou hráči věřit sobě navzájem, bývá to začátek cesty k porážce. Rádi bychom vyjádřili podstatu spolupráce družstva ve sportovních kolektivních hrách jediným heslem. A snad tedy tímto: „Hráč skóruje, ale utkání vyhrává celý tým“ (SVOBODA, VANĚK, 1986).

2.4 Sociální skupiny ve sportu

Sport ve svých různých podobách je ideální příležitostí pro vytváření sociálních kontaktů. Mnoho sportovních odvětví je založeno na úzkém kontaktu mezi lidmi a nutí je se sdružovat do sociálních skupin, které jsou v podobě sportovních jednot, sportovních oddílů či sportovních týmů. Většina sportovních her jako nejpopulárnějších odvětví sportu je přímo založených na vytváření a existenci takovýchto skupin. Vzájemné interakce sportovců uvnitř skupiny a střetávání s druhými skupinami je podstatnou složkou těchto sportovních odvětví, bez níž by v podstatě ztratily svůj smysl (SLEPIČKA, HOŠEK, HÁTLOVÁ, 2006).

Různé sociální skupiny, které se ve sportu vyskytují, jsou definovány v závislosti na tom, který vědní obor se o jejich definici pokouší. Nejblíže se přibližují definice sociologické a psychologické, i když u sociologie, zejména u sociologie sportu převažuje pohled makrosociální, kdežto u psychologie i psychologie sportu jsou zdůrazněna především hlediska mikrosociální.

Definice skupin se liší i podle jednotlivých autorů, přesto je možné akceptovat charakterizování sociální skupiny tak, jak je to obsaženo ve většině definicí. Za skupinu se v nejobecnějšího pohledu považuje sdružení dvou a více osob, které jsou ve vzájemné interakci, přičemž každá osoba, je ovlivňována ostatními a sama je také ovlivňuje (SLEPIČKA, HOŠEK, HÁTLOVÁ, 2006).

Sportovní družstva, která jsou centrem pozornosti psychologie sportu zejména ve výkonnostním sportu, nejsou jen běžné sociální skupiny, neboť jsou většinou velikostně limitována pravidly a jsou orientována k jednomu cíli. Družstva především ve sportovních hrách tak dostávají podobu primárních sociálních skupin, které se dají charakterizovat určitými znaky, k nimž patří především:

- společné cíle spojené s činností skupiny,
- značný stupeň vzájemné znalosti,
- vytvořená síť interpersonálních vztahů,
- komunikace tváří v tvář,
- existence společných norem regulující chování členů skupiny,
- vytvořený systém pozic a rolí (struktura skupiny) umožňující organizaci skupinového života a jeho dynamiku.

Takovéto skupiny tvoří jedinci s podobnými výkonnostními cíli, což je podmíněno vysokou úrovní dovedností, které se vzájemně doplňují podle požadavků prováděné činnosti a mají obdobné vztahy k prostředkům, jimiž se stanovených cílů dosahuje (SLEPIČKA, HOŠEK, HÁTLOVÁ, 2006).

Sport však poskytuje prostor i pro sekundární sportovní skupiny, které jsou charakterizovány větší velikostí, převahou spíše náhodných vztahů, zprostředkovanou komunikací a jejich vytvoření a existence jsou důsledkem nějakého úkolu a mohou být vytvořeny účelově. Příkladem může být sportovní oddíl, ale i český olympijský tým složený z aktivních účastníků, reprezentujících Českou republiku na olympijských hrách. Členové tohoto týmu mohou plnit své úkoly, aniž by k tomu potřebovali spolupráci ostatních, pokud to nejsou spolučlenové stejného sportovního družstva, jež bylo popsáno výše. Sportovní tým je v tomto pojetí sekundární skupinou a jeho členové mohou pracovat pro společný cíl (dobře

reprezentovat), aniž by museli vstupovat do vzájemných kontaktů, spolupracovat, vytvářet systém sociálních rolí (SLEPIČKA, HOŠEK, HÁTLOVÁ, 2006).

Občas se používá i ve sportovní psychologii dělení na formální a neformální skupiny, přičemž toto dělení v mnoha ohledech koresponduje s dělením předchozím. Neformální skupiny jsou charakterizovány volnou organizační strukturou, kdy sociální role a pozice jednotlivých členů nemusí být striktně vymezeny. Tyto skupiny mají větší volnost i ve vztahu k ostatním skupinám, jejich existence a činnost není formalizována jinými společenskými organizacemi. Příkladem těchto skupin bývají skupiny v neorganizovaném rekreačním sportu, v nichž si členové plní především své osobní cíle (SLEPIČKA, HOŠEK, HÁTLOVÁ, 2006).

Formální skupiny jsou řízeny především zvenčí, mají stanovené normy, kterými se řídí jejich činnost, a bývá kontrolována a hodnocena i jejich efektivita. Plní cíle často stanovované zřizovatelem a jejich existence je s těmito cíli svázána. Příkladem takovýchto skupin mohou být sportovní oddíly se svou strukturou a vazbou na další společenské organizace.

Ve sportu se setkáváme i se skupinami, které se označují za skupiny členské a skupiny referenční. Členskou skupinu představuje skupina, které je jedinec členem, referenční pak ta, ke které by jedinec rád patřil. Pro sport je typické být členem sportovního družstva a zároveň usilovat o členství například v národním družstvu, které je pak skupinou referenční. Užívá se i pojmu kolektiv pro skupiny s výraznou podobnou ideou, obdobnými názory a hodnotovou orientací, s převahou pozitivních vazeb mezi členy, intenzivní spoluprací, vysokým stupněm soudržnosti, aktivitou směřující k dosažení společného cíle. Podle častého výskytu těchto skupin ve sportovních hrách se o nich hovoří také jako o typickém příkladu kolektivních sportů (SLEPIČKA, HOŠEK, HÁTLOVÁ, 2006).

Zajímavá je studie Slatery a Sewela (1994) věnovaná kohezi ve sportovních týmech, kde bylo zjištěno, že hráči na vyšší výkonnostní úrovni jsou více závislí na soudržnosti než hráči na úrovni nižší.

2.5 Vznik sportovních skupin

Při úvahách o vzniku skupin musíme mít na paměti, že shromáždění určitého počtu lidí ještě neznamená automatický vznik skupiny. Sport je sociálním prostředím nabázející různé možnosti vzniku skupin. Vedle již zmíněného vzniku skupiny formální nominací, jak se to

děje například u reprezentačních družstev, která jsou svolávána s jasně stanoveným a časově omezeným úkolem reprezentovat na některé významné mezinárodní soutěži, existuje i cesta postupného formování sportovní skupiny, což bývá časté u rekreačního sportu (SLEPIČKA, HOŠEK, HÁTLOVÁ, 2006).

Zde lze stanovit několik postupných kroků:

- prvním je setkávání se členů skupiny na základě existence společného zájmu a cílů, kdy dochází postupně k vzájemnému poznávání členů a vytváření základních pravidel fungování,
- dalším krokem je vytváření struktury skupiny, přičemž jednotliví členové zaujímají určité pozice ve skupině a s nimi související role (někdo se stane vůdcem, někdo bude řadovým členem); vytvoří se i společný systém hodnot a zájmů, začnou se diferencovat kontakty mezi členy, což napomáhá k tvorbě skupinové atmosféry,
- třetím krokem je formování vzájemných vztahů souvisejících s již poměrně stabilizovanou strukturou pozic a rolí, s vlivem na spolupráci a vzájemnou komunikaci (SLEPIČKA, HOŠEK, HÁTLOVÁ, 2006).

Ve své další existenci se takto vytvořená skupina orientuje na svůj dominantní zájem, kterým je sportovní činnost, a podle výkonnostní úrovně věnuje přiměřený čas na úspěšnou realizaci stanovených cílů.

Uvedený proces vzniku skupiny ve sportu je jedním z možných příkladů, neboť vznik a vývoj každé sportovní skupiny bude do značné míry záviset na konkrétních podmínkách sportovních odvětví i širších společenských souvislostech.

Z pohledu sociální psychologie se u skupin v jejich vývoji vytvoří určité vlastnosti, které mají souvislost se skupinovou činností v obecné rovině, jiné se váží jen na určité situace a činnosti, ve kterých se skupina v průběhu své existence ocitá. Proto se různí autoři liší v počtu uváděných a definovaných vlastností skupiny. Vaněk a kol. (1980), Řezáč (1998) uvádějí řadu vlastností skupiny, z nichž některé jsou významné i pro skupiny ve sportu, zejména pro sportovní družstva, u nichž vystupují ve zvláštní podobě (SLEPIČKA, HOŠEK, HÁTLOVÁ, 2006).

2.6 Kohezivita

Některé skupinové vlastnosti mají zásadní význam pro efektivitu sportovních skupin. K těmto vlastnostem patří především skupinová soudržnost označovaná též jako koheze. Sportovní psychologie považuje kohezi za stejně podstatnou vlastnost pro skupinovou činnost jako talent pro individuální sportovce.

Koheze je to, co způsobuje, že sportovní družstvo je považováno za více než pouhý součet jedinců, členů skupiny a jejich schopností či dovedností. Sportovní praxe přináší řadu příkladů toho, kdy vysoce talentovaní a výkonní jedinci nevytvoří stejně výkonnou skupinu. Jsme pak svědky selhávání družstev „nabitých“ sportovními hvězdami neschopnými intenzivnější spolupráce a vzájemné úkolové i emocionální podpory, což je nezbytnou podmínkou vytvoření efektivního sportovního družstva s vysokou mírou koheze (SLEPIČKA, HOŠEK, HÁTLOVÁ, 2006).

Pokud si povšimneme souvislostí mezi kohezí a výkonem existuje řada sportovních studií (Slepička, 1983, Slater, Sewell, 1994) ukazujících na skutečnost, že úspěšnější sportovní družstva tendují k větší soudržnosti mezi členy. Na druhé straně je obtížné jednoznačně prokázat, zda větší koheze u těchto družstev je podmínkou jejich úspěšnosti, či jejich úspěšnost zapříčinila zvýšenou kohezivitu. Výše citovaní autoři konstatovali, že kohezivita zvyšuje pravděpodobnost úspěchu a větší úspěch vede následně k vyšší kohezii družstva. Naopak nízká koheze snižuje pravděpodobnost úspěchu a vede k nižší kohezii družstva (SLEPIČKA, HOŠEK, HÁTLOVÁ, 2006).

Proto patří ovlivňování koheze mezi důležité aspekty práce trenéra či učitele při dlouhodobé práci se sportovními družstvy. Zejména ve společenských podmínkách upřednostňující individualismus je budování soudržných, efektivních sportovních družstev začleňujících výrazné individuality značným problémem. V psychologii sportu je řada názorů na možnosti rozvíjející kohezivitu ve sportovních družstvech. Poměrně vyčerpávající souhrn zásad rozvíjení koheze družstva uvádí Carron a kol. (1997), když mimo jiné uvádí následující zásady. Pro budování efektivního sportovního družstva je nutné:

- a) zahrnout členy do procesu přijímání rozhodnutí, aby cítili, že družstvo patří především jim,
- b) učit každého člena jeho zodpovědnosti a přesvědčit je o jejich důležitosti pro skupinovou činnost,
- c) dovolit členům mít odlišný názor,

- d) stanovit cíle a společně prožívat jejich dosažení,
- e) poznávat individualitu každého člena a využívat to k prohlubování spolupráce,
- f) obeznámit každého člena s odpovědností dalších členů,
- g) předejít vzniku „klik“ uvnitř družstva poskytováním šancí pro uplatnění a zamezení vzniku rolí obětních beránků,
- h) neustále ukazovat členům, jak závislí v činnosti jsou jeden na druhém,
- i) rozvíjet hrdost členů na svou sociální i herní roli v družstvu,
- j) zdůrazňovat pozitivní aspekty hry, zejména v situaci, kdy se družstvu nedaří.

Kohezivita je vedle uvedených souvislostí podmíněna i dynamikou sportovních družstev, která souvisí se systémem sociálních pozic a rolí utvářených zejména v rámci sportovní činnosti (SLEPIČKA, HOŠEK, HÁTLOVÁ, 2006).

2.7 Struktura a dynamika sportovního družstva

Sportovec jako osobnost se dostává v rámci sportovní činnosti do několika základních vztahů k sociálním jednotkám reprezentovaným například sportovními skupinami. Je možné povšimnout si v uvedených souvislostech především sociální pozice, sociálního statusu, sociální role a interpersonálních vztahů jako prvků struktury sportovního družstva.

Systém pozic vyjadřuje, jak jsou jedinci přijímáni, hodnoceni, jaký podíl na moci mají, jaký je jejich přínos ke skupinové činnosti a jaký vztah k jedinci v určité pozici mají ostatní.

Sociální pozice je pojem pro označení místa jedince ve skupině, jinak řečeno, komu je nadřazen, podřazen, či ke komu je přiřazen. Pro zaujetí jakékoli pozice jsou nutné alespoň minimální osobnostní dispozice. Míra těchto dispozic pak spolurozhoduje spolu s dalšími zejména vnějšími podmínkami o zaujetí té které pozice a o setrvání v ní.

Poměr těchto vnějších a vnitřních podmínek je značně proměnlivý a ovlivňuje ho řada faktorů, mezi něž patří například typ skupiny, cíl skupiny, skupinová činnost, specifika sportovního prostředí (SLEPIČKA, HOŠEK, HÁTLOVÁ, 2006).

Sportovní družstva patří mezi skupiny, u nichž hrají rozhodující vliv vnější faktory, což je způsobeno velkou proměnlivostí prostředí, ve kterém se skupinová činnost odehrává, často i změnou cíle v průběhu činnosti související například se změnou taktiky v průběhu závodu, utkání. Každý člen sportovního družstva se střetává, spolupracuje s ostatními, porovnává se

s nimi z různých hledisek, ve sportu především výkonnostních. Podle výsledků tohoto srovnávání se subjektivně zařazuje na určité místo ve struktuře družstva, což představuje subjektivní pozici, neboť vychází z vlastního ocenění jedince. Vedle toho je každý jedinec oceňován druhými a výsledkem tohoto srovnávání je zařazení na určité místo v sociálním žebříčku družstva, což se označuje jako objektivní pozice (SLEPIČKA, HOŠEK, HÁTLOVÁ, 2006).

Pokud se objektivní a subjektivní pozice shoduje, hovoří se o stabilním systému pozic v družstvu, v jehož rámci každý zaujímá konkrétní sociální pozici. Jiná situace nastane, jestliže u většiny členů existuje rozpor mezi subjektivní a objektivní pozicí, což dělá strukturu skupiny značně nestabilní. V uzavřených skupinách, k nimž sportovní družstva po určitou dobu patří (limitované přestupní termíny), existují dobré podmínky pro vzájemné poznání, urychlující vytváření systému sociálních pozic. Každý člen má svojí pozici odrážející jeho působení ve sportovním družstvu. Při tom sociální srovnávání a následné ohodnocení ovlivňující zaujetí nějaké pozice je v podmínkách sportovních družstev usnadňuje jasnými kritérii jako je současná výkonnost, délka příslušnosti ke skupině, dřívější úspěchy, publicita úspěchu jednotlivce (SLEPIČKA, HOŠEK, HÁTLOVÁ, 2006).

Důležitou otázkou související se skupinovou dynamikou je otázka změny v pozicích, které zaujímají členové družstva. Změny souvisí se sociálním srovnáváním mezi členy, kteří zaujímají různé pozice. Vyšší pozice se stávají pro jedince v nižších pozicích přitažlivým cílem, kterého se snaží dosáhnout a přitom často nedoceňují nebo zcela přehlížejí úspěch členů s vyšší pozicí nebo přisuzují nadměrný význam úspěchům vlastním. Snaha po změně pozice je vedena očekáváním výhod plynoucích s vyšší pozice. Snahy jedinců s nižší pozicí jsou proto zaměřeny na dosažení vyšších pozic. Zejména ve vrcholovém sportu s jeho značnou publicitou a finančním oceňováním je snaha o postup na vyšší pozici poměrně intenzivní (SLEPIČKA, HOŠEK, HÁTLOVÁ, 2006).

S pozicemi souvisí i sociální status obecně chápaný jako místo člena ve skupině z hlediska prestiže, významu a hodnoty člena pro skupinu. Systém pozic a statusů je základem hierarchické struktury každé skupiny tudíž i sportovního družstva. Je zřejmé, že ve sportu je souvislost mezi sociálním statutem a výkonnostní úrovní velmi těsná. Při dlouhodobém poklesu výkonnosti se obvykle tato situace odrazí i ve změnách sociálního zařazení. Tyto změny v sociální struktuře se jistě podílejí na ovlivňování přístupu sportovce ke sportu, vedou

ho k tomu, aby si co nejdéle udržel sportovní výkonnost. Obavy ze změn v sociálním postavení mohou vést, zejména ve vrcholovém sportu, k používání všech prostředků zvyšujících pravděpodobnost úspěchu (SLEPIČKA, HOŠEK, HÁTLOVÁ, 2006).

Se sociální pozicí každého člena jsou spojována různá očekávání, jak se má ve skupině, sportovním družstvu chovat. Ostatní členové od něho očekávají, že se bude chovat určitým způsobem odpovídající dané pozici a situaci, ve které se ocitne. Soubor těchto očekávání spojených s jedincem v jisté sociální pozici se nazývá sociální role (SLEPIČKA, HOŠEK, HÁTLOVÁ, 2006).

2.8 Sociální role ve sportovním družstvu

Jak bylo uvedeno, za sociální roli se považuje schéma cílů, názorů, hodnot a činností, které mají charakterizovat představitele určité pozice z hlediska očekávání ostatních členů družstva. Ve sportu lze tyto role chápat jednak ve smyslu normativního vymezení chování (jako očekávání) a jednak jako realizace určité společenské pozice (jednání). Vymezení pozic a rolí přispívá k efektivní činnosti a efektivní skupinová činnost je zdrojem uspokojení potřeb členů. Ve sportu se z hlediska trvání role vyskytují tři základní časově vymezené role (SLEPIČKA, HOŠEK, HÁTLOVÁ, 2006).

Role krátkodobé, například vyloučený či zraněný hráč, role dlouhodobé, k nimž patří například role kapitána, role vrozené například muž, žena, které se podílejí na výběru sportovní činnosti. Vedle toho lze ve sportovním družstvu nalézt tyto role:

- a) role spjaté s činností družstva (různé herní role, role vůdce),
- b) role pojící se k vytváření dobrého klimatu skupiny (emoční vůdce ovlivňující ostatní během hry),
- c) role spojené s uspokojováním vlastních potřeb členů (role zlého muže).

Tato typologie rolí je vhodná pro analýzu činnosti sportovního družstva jako celku a k zachycení činitelů ovlivňujících jeho vývoj. Efektivnost plnění těchto rolí závisí na mnoha činitelích, ke kterým patří zejména subjektivní přesvědčení o důležitosti činností s rolí spojených spolu s identifikací jedince s danou rolí. Důležitá je i skutečnost, zda člen plněním požadavků role realizuje skupinové, či pouze své soukromé plány a cíle (SLEPIČKA, HOŠEK, HÁTLOVÁ, 2006).

Ve sportovních družstvech se vyskytuje řada rolí pro sport typických. Patří sem především role vůdce, který podstatně ovlivňuje skupinovou činnost, ale vyskytují se i další role jako role bažanta, role obětního beránka či role zlého muže. Tyto role za sociální role typické pro sportovní družstva, neboť, jak sportovní praxe dokládá, existují u většiny sportovních družstev.

Výše zmíněné role nejsou tak široce teoreticky propracovány, nicméně jsou součástí skupinového života a ovlivňují dynamiku a atmosféru každého sportovního družstva. Jde zejména o role černé ovce, obětního beránka, bažanta či roli zlého muže.

Role černé ovce je spojována s jedincem, který je zdrojem konfliktů, projevuje se spíše negativně v životě družstva a ostatní členové mají k němu spíše záporný vztah. Pozice, s níž tato role souvisí, je mnohdy poměrně stabilní a nositel této role je mnohdy v určité sociální izolaci uvnitř družstva (SLEPIČKA, HOŠEK, HÁTLOVÁ, 2006).

Role obětního beránka nemá tak silnou vazbu na určitou sociální pozici a může se do ní dostat téměř každý člen podle okamžité situace družstva, výkonu určitého hráče, nebo výsledku družstva v utkání. Snáze se do této role dostávají členové sociálně izolovaní, výkonnostně slabší či aktuálně selhávající, neboť takovému jedinci se snáze připisují příčiny neúspěchu družstva. Otázkou zůstává, nakolik se jedinec, ocitnuvší se v této roli, dokáže s touto rolí vyrovnat, neboť snaha přesunout tuto roli na jiného člena skupiny, zejména po vypjaté atmosféře po neúspěchu družstva, může vyústit v konflikty a zhoršení skupinové atmosféry (SLEPIČKA, HOŠEK, HÁTLOVÁ, 2006).

Role bažanta je rolí časově omezenou a je spojená s pozicí nově příchozího člena. Do této role bývají tlačeni mladší jedinci při příchodu do družstev vyšších věkových kategorií. S rolí jsou spojeny různé „povinnosti“ mající formu služeb spojených s činností družstva a které plynou ze specifických norem vytvořených staršími členy a platících pouze pro nově příchozí (SLEPIČKA, HOŠEK, HÁTLOVÁ, 2006).

Role zlého muže souvisí s vlastní sportovní činností a chování s touto rolí spojené je reprezentováno během utkání a je mířeno ven ze skupiny proti soupeři. Tato role je poměrně stabilní, je vázána na určitého jedince, z čehož se dá usuzovat na podmíněnost této role osobnostními faktory, fyzickými dispozicemi. Stále více se této role využívá i záměrně jako taktického prvku s cílem zastrášovat některého hráče soupeře a narušit tak jeho herní

koncepti. Jde pak o projevy instrumentální agrese, pro jejíž uplatnění se vybírá vhodný typ hráče. Situační vlivy modifikují role zlého muže a ovlivňují především jejich intenzitu (SLEPIČKA, HOŠEK, HÁTLOVÁ, 2006).

Význam těchto rolí pro efektivitu sportovních družstev není dosud výzkumně ověřen a teoreticky zpracován. Sportovní družstva však procházejí velmi často řadou zátěžových situací, plynoucích ze soutěžní podstaty sportu, a v takových situacích rychle stoupá především psychické napětí jednotlivých členů. Toto napětí je nezbytné ventilovat a ovlivnit tak skupinovou atmosféru. Jednou z možností je uvolňování těchto tenzí ven mimo družstvo, vůči soupeři, což přispívá k motivaci a „udržování bojové nálady“ vůči soupeři. Ukazuje se však, že část tohoto napětí se uvolňuje i dovnitř skupiny a výrazně modifikuje skupinové klima. Situace ve sportovních družstvech dokládá, že pokud jsou přítomni jedinci, kteří na sebe vážou převážnou část negativních vazeb (černé ovce), je tendence uvolňovat napětí vůči nim. Je proto také skupinou hledán někdo, koho by bylo možné vmanipulovat do role obětího beránka, a soustředit tak své negativní projevy plynoucí z neúspěchu vůči němu. Pokud jedinci v těchto rolích tyto role a s nimi spojené chování přijmou, mohou snížit pravděpodobnost vzniku konfliktů. Pokud takovéto role ve skupině nejsou, je větší nebezpečí vzniku konfliktů, snížení soudržnosti, neboť se tenze ventilují vůči nejbližšímu sociálnímu okolí, vůči trenérům, vedoucím družstev. Proto se v některých družstvech záměrně vyhledávají a někdy i záměrně připravují jedinci, kteří by mohli takovéto role přijmout a programově redukovat skupinové tenze (SLEPIČKA, HOŠEK, HÁTLOVÁ, 2006).

Ve sportovních družstvech se vedle sociálních rolí objevují i role spjaté s herními činnostmi jako je brankář, obránce, smečář. Tyto „herní role“ jsou relativně stabilní a mnohdy i somaticky podmíněné. Jejich souvislost se sociálními rolemi v družstvu je zřejmě velmi volná, nicméně některé herní role (brankář) sebou nesou i specifické postavení v družstvu, neboť úspěšné zvládnutí těchto rolí výrazně ovlivňuje pravděpodobnost dosažení úspěchu celého družstva (SLEPIČKA, HOŠEK, HÁTLOVÁ, 2006).

2.9 Sportovní příprava

Kapitola sportovní příprava je zde uvedena proto, abychom jsme si uvědomili její skladbu. Naší myšlenkou je obohacení teambuildingem jako jedním z jejích nových prvků. Nejvhodnější období pro zakomponování teambuildingových prvků se nám jeví intenzivní

tréninkové soustředění, kde se pro ně nachází prostor a vhodnost využití jako jedné z částí jeho skladby.

Členové sportovního družstva spolu na soustředění tráví více času než obvykle, kdy se potkávají jen na tréninku nebo při utkání. Teambuildingové prvky mají díky tomu větší šanci jednotlivé členy týmu ovlivnit (DOVALIL A KOL., 2009).

Předzávodní období

Předzávodní období, obvykle časový úsek 2–4 týdnů, předchází prvním startům v mistrovských soutěžích. V koncepci ročního tréninkového cyklu plní zásadní úkol: dosáhnout vysoké sportovní formy. Ladění sportovní formy (také vylad'ovací nebo zaměřovací trénink) plynule navazuje na předchozí trénink v přípravném období, tendence jeho druhé poloviny se zde dále rozvíjejí.

Sportovní forma znamená stav optimální specializované připravenosti sportovce či družstva, při němž je dosahováno maximální úrovně sportovních výkonů, odpovídajících aktuálnímu stavu trénovanosti. Jejím hlavním ukazatelem a kritériem jsou samotné sportovní výkony, demonstrovány (zpravidla opakovaně) v reálných podmínkách soutěží. Sportovní formu určuje především sladění všech faktorů výkonu, jejich propojení a nejvyšší stupeň koordinace s dominancí psychických komponent výkonu (DOVALIL A KOL., 2009).

Na rozdíl od ovlivňování trénovanosti (zvyšování úrovně jejich komponent) představuje ladění formy mnohem náročnější a nejednoduchý problém. Jeho řešení přitom často rozhoduje o zhodnocení předcházejícího tréninku.

Hlavní tréninkové zásady ladění sportovní formy:

- snížení objemu zatížení při současném udržení jeho vysoké intenzity,
- důraz na kvalitu tréninkové činnosti,
- dostatek odpočinku,
- důsledné využití speciálních cvičení,
- využívání přípravných startů jako tréninkového prostředku,
- zdůraznění psychologické přípravy (DOVALIL A KOL., 2009).

Vyladovací trénink může probíhat do značné míry individuálně, v závislosti na tom i jeho plán má respektovat individuální zvláštnosti. Důležitý je i celkový zdravotní stav a jeho případnému ohrožení (např. prochladnutí) by měla být věnována zvýšená pozornost. Rovněž porušení životosprávy v předzávodním období představuje potencionální negativní ovlivnění průběhu ladění sportovní formy. V jeho důsledku může být dokonce znehodnocena předchozí příprava.

Zkušenosti především z individuálních sportů naznačují, že zcela mimořádného vyladění a vrcholu sportovní formy lze dosáhnout jednou až dvakrát za rok. Představy o dlouhodobém trvání sportovní formy jsou proto iluzorní (DOVALIL A KOL., 2009).

Přechodné období

Přirozená rytmičnost aktivity člověka vyžaduje, aby náročná pohybová činnost byla střídána fázemi odpočinku. Platí to nejen pro elementární cyklus sekvence tréninkových jednotek, ale i „ve velkém“, tj. v dimenzi ročního cyklu. Zde plní odpočinkovou funkci přechodné období. Při jednoduchém členění ročního cyklu trvá toto období obvykle 3–6 týdnů, při vícenásobné periodizaci bývají období kratší. Obsah naplňuje několik regeneračních mikrocyclů.

Přechodné období má především eliminovat kumulovanou únavu plynoucí z výkonnostních požadavků soutěží. Na přechodné období plynule navazuje úvodní mikrocycl nového přípravného období (DOVALIL A KOL., 2009).

Hlavní pozornost se musí věnovat co nejdůkladnějšímu zotavení. Podstatně se snižuje velikost zatížení. Tréninkových jednotek je méně a jsou kratší. Mohou zde doznívat i méně namáhavé a méně významné starty bez zvláštní přípravy. Pokud je to nutné, trénink se i na několik dnů přerušuje. Většinou má však tréninková činnost povahu aktivního odpočinku. Převažuje nízká intenzita aerobních cvičení, z hlediska obsahu se zařazuje více cviků nespecifických – doplňkové sporty včetně startů v těchto soutěžích. Nezbytné je sledovat i pozorněji i psychickou stránku. Tj. vyhýbat se monotónnímu tréninku. To lze zajistit jednak širším a pestřejším výběrem cvičení, jejich aplikací zábavnou a emocionální formou, jednak variabilitou prostředí (ve větší míře využívat přírodu, les, hory, moře apod.) Vyplácí se v tomto směru ponechat sportovcům jistou volnost při výběru místa i náplně. Mnohé regenerační a rehabilitační požadavky bývají řešeny také v lázních nebo v rámci dovolené.

Pokud je dovolená delší, může se i zadat dílčí individuální plán se stanovenými úkoly. To by pak mělo zajistit, aby trénovanost příliš nepoklesla (DOVALIL A KOL., 2009).

Mezocykly

Roční tréninkový cyklus jako makrocyklus formuluje svými požadavky pro jednotlivá období dlouhodobé záměry jednotlivého procesu. Tyto úkoly jsou rozpracovány do dílčích, časově kratších úseků – střednědobých cyklů, mezocyklů. Délka se pohybuje rámcově v týdnech (často, zejména v přípravném období se užívají pravidelné čtyřtýdenní mezocykly).

Jejich vnějším znakem je opakující se sled mikrocyklů nebo změna daného sledu mikrocyklů jiným. Struktura a obsah mezocyklů je dána zvláštnostmi obsahu tréninku v různých obdobích ročního cyklu, závisí na dosažených změnách trénovanosti, zotavení a dalším. V jejich rámci už lze postřehnout adaptační změny (kumulativní tréninkový efekt) a organizací série mikrocyklů tedy tyto změny řídit (DOVALIL A KOL., 2009).

Přípravné období ročního cyklu začíná obvykle úvodním mezocyklem (tvořeným 1 – 3 úvodními mikrocykly), největší význam má mezocyklus základní (hlavní blok delšího přípravného období). V něm se zákonitě mění zatížení, nejen se zvyšuje, ale v určitých mikrocyklech se jeho úroveň vědomě snižuje. I v tomto případě platí vlnovitost zatížení, střídání delších úseků s poměrně vysokým zatížením a krátkých úseků s redukováným zatížením. Dále lze rozlišit mezocyklus předzávodní (několik vyladňovacích mikrocyklů), mezocyklus závodní (několik mikrocyklů závodního období) a zotavný (mikrocykly zotavné) (DOVALIL A KOL., 2009).

Mikrocykly

Mikrocykly sehrávají v praktické organizaci tréninkového procesu rozhodující úlohu. Tyto krátkodobé několikadenní cykly jsou nejdůležitějšími „manipulačními bloky“, skladebnými kameny plánovité tréninkové činnosti. Vycházejí z cyklů vyššího typu, tj. mikrocyklů a mezocyklů, avšak svým rozsahem nejvíce vyhovují operativním požadavkům aktuálních tréninkových potřeb a změn. Dílčí tréninkové jednotky se v nich stávají vzájemně spojenými a navazujícími prvky, určujícími příslušný záměr.

Jejich délka se ustálila většinou na jednom týdnu, používá se i cyklů kratších, např. tří nebo čtyřdenních, nebo delších, např. desetidenních (DOVALIL A KOL., 2009).

Stavba mikrocyklu vychází z jeho cíle nebo cílů, z počtu zahrnutých tréninkových jednotek, sumární velikosti zatížení, z místa mikrocyklu v cyklu vyššího řádu. To se rámcově vyjadřuje v tréninkovém plánu. Současně se však musí brát ohled na individuální zvláštnosti sportovců, jak zvládají tréninkové a závodní zatížení, eventuálně na biorytmy. Podle toho se rozlišují různé typy mikrocyklů, mohou se i vzájemně kombinovat.

Mikrocyklus úvodní má svoje místo po delším přerušení tréninku (v prvních dnech přípravného období, po nemoci apod.), slouží přípravě k náročnější tréninkové činnosti. Celkové zatížení není velké, postupně se zvyšuje (DOVALIL A KOL., 2009).

Mikrocyklus rozvíjející je z hlediska dosažení potřebných změn považován za základní a nejdůležitější cyklus přípravného období, podle potřeby a možností se zařazuje někdy i do období závodního. Celkově ho charakterizuje vysoké sumární tréninkové zatížení. Objem zde dosahuje nejvyšších hodnot, využívají se druhé i třetí fáze tréninkového dne. Intenzita střední a aktuálně i vyšší. Trénink tohoto typu má maximálně stimulovat adaptační procesy, proto občas (hlavně u dospělých) představuje až hraniční zatížení. Obsah tréninkových jednotek bývá velmi rozmanitý, má širší nebo užší zaměření, řeší se různé tréninkové úkoly kondiční, technické (nové dovednosti nebo zdokonalování již ovládnutých) a taktické přípravy. Psychologická příprava se zabývá úkoly dlouhodobé povahy, např. odolností, vůlí, motivací. U tohoto mikrocyklu však má mimořádný význam věnovat dostatečnou pozornost únavě a průběhu zotavných procesů. Východiskem může být znalost průběhu superkompenzace. Délka a dynamika zotavných procesů určuje možnosti racionální manipulace se zatížením ve sledu tréninkových jednotek. Střídání zatížení a zotavení může vést k reakci trojího typu: k pozitivním změnám trénovanosti, neznatelnému tréninkovému efektu nebo až k přetrénování. Dlouhé doby vrcholů superkompenzace po náročných zatíženích přitom vylučují důsledné využití těchto teoretických poznatků. Přípustné a použitelné jsou proto i „velké superkompenzační vlny“, tj. dočasné sledy tréninkových jednotek s neúplným zotavením. Ovšem za podmínky, že se pravidelně počítá s následným nižším zatížením a dobou pro zotavení. Využívají se i nejrůznější prostředky regenerace. Organizace mikrocyklu by měla směřovat k tomu, aby alespoň některé rozhodující tréninkové jednotky rozvíjícímu mikrocyklu byly zahajovány ve stavu přijatelného zotavení (DOVALIL A KOL., 2009).

Mikrocyklus stabilizační se v hlavních rysech shoduje s předchozím mikrocyklem. Odlišnost spočívá ve velikosti zatížení, to se ve srovnání s rozvíjejícím mikrocyklem poněkud snižuje. Sleduje se tím cíl udržení dosaženého stavu. Zařazuje se především v přípravném období, ve vazbě s rozvíjejícím mikrocyklem umožňuje realizovat vlnovitý průběh zvyšujícího se zatížení.

Kontrolní mikrocyklus si klade za cíl posoudit účinnost předchozího tréninku nebo získat informace o aktuálním stavu sportovce nebo družstva. Zmíněný požadavek se naplňuje plánovaným sledováním a testováním potřebných parametrů trénovanosti. Podobnou funkci mají rovněž kumulované starty (např. turnaje, série startů). Trénink může mít charakter spíše udržovací a zotavný, pokud je objem soutěžního zatížení vyšší. Využívá se v různých fázích přípravného období, případně v období předzávodním (DOVALIL A KOL., 2009).

Vyladňovací mikrocyklus sleduje dosažení sportovní formy, uplatňují se zde principy jejího ladění (snížení objemu, zdůraznění kvality a intenzity, dostatek regenerace, tonizace před soutěží, modelové vyzkoušení soutěžního mikrocyklu, psychologická příprava). Tento mikrocyklus je hlavním prvkem stavby předzávodního období, objevuje se i v období závodním.

Mikrocyklus soutěžní je dán intervalem mezi dvěma mistrovskými starty, jeho hlavním úkolem je udržení, případně opakované vyladění sportovní formy. Znamená to odpovídající regeneraci po předchozím startu, korekci nedostatků v technice a taktice a přípravu na další start (konkrétní soupeř, podmínky závodu, místo, časové schéma, aktuální psychický stav aj.). Podle délky mikrocyklu se také může uprostřed plánovat i větší tréninkové zatížení jako kondiční stimul. Jinak se celkové tréninkové nároky poněkud snižují. Jde o pravidelně se opakující cyklus v závodním období. Popsaný model může být i značně variabilní podle aktuálního stavu, kondice, psychiky, únavy, časové lokalizace (začátek, střed nebo konec závodního období). Podle toho se zvyrazňuje regenerační nebo tréninkový záměr (DOVALIL A KOL., 2009).

Mikrocyklus zotavný slouží především k odstranění únavy. Zahrnuje dny bez tréninku nebo s tréninkem regeneračního charakteru: méně náročná činnost v převážně aerobním režimu, využívá se i doplňkových sportů. Mohou zde doznívat i méně důležité starty. Souhrně je velikost zatížení malá. Mikrocykly tohoto typu se využívají nejvíce v přechodném období.

V zásadě je mikrocyklus použitelný kdykoliv: po náročném tréninku v přípravném období nebo po déle trvající sérii startů v závodním období.

Mikrocykly představují svou délkou, konkrétností i přehledností (ve smyslu návaznosti) nejčastěji využívané „bloky“ tréninku při jeho plánování i stavbě. Umožňují vést trénink operativně a přitom dodržovat dlouhodobější záměry, plynoucí z cyklů vyššího řádu (DOVALIL A KOL., 2009).

Soutěže a tréninkový proces

Účast v soutěžích je pro výkonnostní růst sportovců a družstev nezbytná. V tréninkovém procesu je možné podmínky soutěží simulovat, avšak nikoliv úplně a dokonale. Teprve v soutěžích mohou sportovci své výkony zpevňovat, adaptovat se na vnější vlivy. Soutěž představuje – hlavně ve vyšších výkonnostních úrovních – nenahraditelný a nezastupitelný způsob specifického zatížení. Proto je třeba považovat soutěže za důležitou součást tréninku. Soutěže i trénink jsou vzájemně propojeny (DOVALIL A KOL., 2009).

V tomto vztahu je nutné brát v úvahu několik činitelů: specifiku sportu, výkonnostní úroveň sportovců (zvláště rozdíly mezi dospělými a mládeží), optimální počet soutěží v ročním tréninkovém cyklu a jejich zařazení a smysl v tréninkovém plánu. S ohledem na tyto požadavky si každé sportovní odvětví vytváří svůj vlastní systém soutěží, vyjádřený konkrétní termínovou listinou. Měli bychom počítat s ověřeným optimálním počtem startů za rok, ten může být v různých souvislostech (specifika sportu, věk) různý. Přes obecný trend zvyšování počtu soutěží se v jednotlivých odvětvích a disciplínách dospělo k jistému ustálenému počtu. Největšího počtu dosahují utkání ve sportovních hrách: 50–80 (někdy až 100 a více). V rychlostně silových sportech se obvykle udává počet 25 až 35, ve vytrvalostních sportech 30 až 40 (cyklistika v široké paletě svých disciplín 30 až 60). Obdobně 30–40 u sportů úpolových. Např. sportovní gymnastika považuje za optimální počet mezi 25 až 35. Ve vícebojařských sportech (desetiboj, triatlon) absolvují sportovci 10 až 25 soutěžních startů. Tam platí přirozeně jemnější diferenciace. Počty soutěží u mužů bývají vyšší než u žen. S rostoucím věkem a klesající výkonností sportovců se počty soutěží také mírně snižují (DOVALIL A KOL., 2009).

Plánování soutěží

Systémy soutěží a počty startů (utkání) souvisí s úkoly tréninkových plánů. Z tohoto pohledu je třeba rozlišovat soutěže mistrovské, které se považují za hlavní a ve vztahu k nim soutěže přípravné, případně i kontrolní.

Soutěže mistrovské probíhají v závodním období ročního tréninkového cyklu. Termínové listiny vypisují a rozpracovávají sportovní svazy pro příslušné úrovně svých orgánů. Cílem mistrovských soutěží je dosažení nejlepších výsledků, k nimž se zaměřuje předchozí trénink, který termínová listina ovlivňuje (jeho délku, dílčí úkoly, stavbu) (DOVALIL A KOL., 2009).

V kolektivních sportech probíhají dlouhodobé soutěže nepřerušeně v určitém rytmu (nejčastěji v týdenním). Soutěže jsou považovány za hlavní, k nejvýznamnějším soupeřům směřují dílčí vrcholy tréninku. To vyžaduje trénink přizpůsobovat a aktualizovat, zčásti se to anticipuje v plánech příslušných tréninkových mikrocyclů.

V individuálních sportech se soutěže plánují v několika termínech časově od sebe různě vzdálených. Ty se považují za hlavní výkonnostní vrcholy a z toho vychází tréninkový plán. Trénink se dělí na několik částí s plánovaným výkonnostním cílem v každé z nich. Petit trénink před hlavní soutěží zahrnuje několik přípravných, resp. Kontrolních soutěží (závodů), jejichž smysl určují konkrétní úkoly tréninku.

Poněkud jinou roli hrají sportovní soutěže u dětí a mládeže. Tam totiž nejsou hlavním cílem, ale pouze prostředkem, který plní v dlouhodobém tréninku především motivační a kontrolní funkci. To znamená, že účast v soutěžích je pro sportovce důležitou událostí, kdy má prokázat svou výkonnost, ale současně i prostředkem dalšího zvyšování výkonnostního růstu a tím v jistém smyslu prostředkem tréninku (DOVALIL A KOL., 2009).

Je důležité, aby soutěže neovlivňovaly negativně tréninkový proces, měl by mezi nimi být dostatečný prostor pro systematickou přípravu. Počty startů nemají být proto příliš velké a účast v soutěžích by měla být rozložena v pravidelných intervalech.

V řadě sportů se objevují stále častěji snahy rozšiřovat počty soutěží ve všech obdobích celoročního cyklu, zejména v období přípravném. Tato tendence, typická a únosná pro vrcholový sport, však skrývá zejména pro nižší výkonnostní úrovně vážné nebezpečí:

omezování prostoru pro dostatečný trénink, který je nejdůležitějším předpokladem výkonnostního růstu sportovců (DOVALIL A KOL., 2009).

2.10 Teambuilding

Teambuilding je slovní spojení, které je dnes spojováno s řadou pojmů, jako jsou outdoor, zážitková pedagogika, budování týmu, koučing týmu, zábavné akce a mnoho dalších. Je chápán spíše jako aktivita prováděná ve skupině, ať už se jedná o firemní večírek, outdoorovou aktivitu či dobrodružnou výpravu. Jednoznačné vymezení teambuildingu není vůbec snadné. V této práci jsme se chtěli vrátit k jeho původní podobě vědomé a cílené práci s týmem vedené tak, aby byl tým schopen dobře využít jedinečnost každého svého člena (MOHAUPTOVÁ, 2009).

Payne (2007) uvádí, že název pochází z anglických slov „team“ = tým a „building“ = budování. Dohromady nám to dává něco jako tvorba či rozvoj týmu, stmelování týmu nebo budování týmové spolupráce. Je to forma zážitkového vzdělání, ve kterém se učíme z vlastního jednání a hledáme netradiční řešení. Je to prostředek k dosažení produktivní, efektivní a harmonické spolupráce jednotlivců, s cílem splnit úkoly a dosáhnout cíle.

Další pohled na tento pojem uvádějí pracovníci jedné z našich největších agentur, zabývající se teambuildingovými kurzy. Teambuilding v Adventure definují jako:

- Cílené budování a rozvoj týmu zaměřené na zlepšení výkonu. Podstatou tohoto cíleného procesu je především učení se na základě vlastních prožitků. Protože je přítomna i emocionální složka, přináší maximální možnou míru pochopení a zapamatování si tématu.
- Kurz vhodný pro týmy o velikosti max. 32 osob.
- S ohledem na žádoucí výsledky a schopnosti skupiny je zde metoda zážitkového vzdělávání doplněna o další vzdělávací metody (facilitace, týmový koučink, přednáška).
- Je kombinací akce a vzdělávání. V náročných situacích a úkolech si účastníci vyzkouší, jakým způsobem efektivně použít základní principy spolupráce. Kurz vytváří otevřenou atmosféru a výrazně napomáhá hlubšímu poznání se navzájem mezi účastníky. Velkou měrou se tak upevňují vztahy v pracovním týmu.
- Podstatnou součástí celého procesu učení zážitkovou formou je zpětná vazba ve svých různých variacích. [<http://www.teambuilding.cz/cz/teambuilding/teambuilding/>]

Skupinová dynamika

Skupinová dynamika se zabývá přirozeným vývojem skupiny nebo týmu. Je reakcí lidí na vývoj vztahů ve skupině. Pokud vnímáte jednotlivé fáze vývoje, můžete pochopit potřeby týmu i jedinců v těchto obdobích a pomoci sobě i skupině ve zdravém vývoji a v produktivitě. Bez dobře zvládnuté dynamiky nelze dosáhnout synergie týmu.

Teambuilding jako organizovaná akce

Když se řekne teambuilding, většině lidí se vybaví organizovaná akce pro větší či menší skupinu s různou náplní a náročností.

Zážitková metoda

Je to metoda, jak se učit z akce, zážitkem, jak vytěžit z vlastní zkušenosti maximum a získat poznatky přímo na míru – ty, které potřebují. Je to metoda skupinového učení, kdy jednotlivci si mohou poskytnout různé úhly pohledu na právě proběhlou akci a tím se společně učit. Proto je tato metoda hojně využívána v budování týmu a rozvoji spolupráce (MOHAUPTOVÁ, 2005).

Teambuilding nemusí zabrat mnoho času, aby byl přínosný. Stačí i jednodenní nebo dvoudenní kurz. Nejdůležitější je výkon, znát smysl svého poslání a společný cíl. Úkoly bývají nespecifické tvořeny přímo na danou skupinu a to ve formě psychické i fyzické aktivity. (PAYNE, 2007)

Význam teambuildingu

U každého jedince působí nejlépe autentický prožitek nebo vlastní zkušenost, která podporuje teorii, kdy množství lidských smyslů, zapojeny do učení jsou úspěchem naučení. Tedy čím více smyslů používáme, tím více informací si uschováme (VLASATÍKOVÁ, 2011)

Teambuilding je nejčastěji provozován formou aktivit v přírodě. Kvůli tomu, že se tréninková soustředění sportovních družstev konají převážně v přírodním prostředí, tak se tato možnost zařazení aktivit v přírodě mezi kondiční cvičení přímo nabízí. Další kapitola se věnuje aktivitám v přírodě a jejich formám, které obsahují teambuildingové prvky.

2.11 Hry a cvičení v přírodě

Smysl her a cvičení v přírodě

Rozmanitost, v jaké je hra chápána, ukazuje široké spektrum možností působení hry. A je obzvláště zajímavé a důležité si uvědomit, že to platí také pro okruh dobrodružných her v přírodě. Probíhají rovněž v onom ovzduší napětí podporovaném nejistotou konce, jsou doprovázené intenzivními sociálními procesy hráčů, vedou k uvědomování si vlastních možností i u jednotlivců. Mohou se tedy za určitých předpokladů (výběr, vedení a hodnocení) všestranně promítat v růstu osobnosti. Mohou být i dobrou školou zvládání náročných situací a přípravou na život.

Zde vnímáme řadu podobností s průběhem utkání sportovních her.

Hlubší smysl cvičení a her v přírodě lze v obecné rovině nalézat v následujících oblastech:

- Působí na sféru emocionální a psychickou.
- Dovedou ovlivnit pocity a postoje hráčů.
- Obohacují je o zážitky a nové zkušenosti.
- Pomáhají zvyšovat sebedůvěru a sebehodnocení.
- Přinášejí nové pohledy na vlastní tělesnost, potěšení z vlastní existence.
- Jsou významným prostředkem rozvíjejícím sociální vztahy.
- Budují důvěru k ostatním lidem. Učí ohleduplnosti a odpovědnosti.
- Podporují komunikaci a spolupráci.
- Rozvíjejí psychomotoriku, tělesné schopnosti a zvyšují tělesnou kondici.
- Otvírají příležitosti k získávání prožitku přírody.

V charakteristikách a pokusech o definice bychom mohli pokračovat. Chtěli jsme jen ukázat mnohostrannost pohledu na hru, abychom ke konci mohli konstatovat, že asi nenajdeme všeobjasňující definici hry. Každý, kdo se někdy nad hrou zamýšlel, přinesl svůj střípek do mozaiky nekonečné říše her. Pro nás, kteří se zabýváme jen určitými formami her, je to další důkaz podporující vážnost „nevážných“ her a cvičení v přírodě (NEUMAN, 2000).

Pohyb, sport a tělesná výchova jako prožitkové sféry

Prožitky a zkušenosti jsou také specifické prostředky tělesné výchovy a sportu. Dnes víme, že jejich poslání není jenom ve zvyšování kondice či získávání a zdokonalování pohybových dovedností. Pohyb je prostředkem k dosahování významných cílů, které s ním na první pohled přímo nesouvisí. Jedná se o ovlivňování např. sociálních i morálních hodnot. Pohyb je prostředkem komunikace a vyjadřování. Je prostředím ve kterém prožíváme radost a získáváme více znalostí o sobě. Pohyb je výzvou i kulturním jevem. Proto také můžeme nalézat přínos sportu a tělesné aktivity v osobním potěšení, v osobnostním růstu zahrnujícím tělesnou zdatnost, zdraví, psychickou pohodu i sociální harmonii.

Hraní si patří k základním projevům lidského chování. Z širšího hlediska zahrnuje i sport. Pohybová činnost a hlavně pak různé hry a cvičení mohou poskytovat mnoho unikátních možností k rozvoji sociálně-emočních dovedností. V této souvislosti nabývají na popularitě různé dobrodružné aktivity, jejichž součástí jsou také dobrodružné hry a cvičení v přírodě (NEUMAN, 2000).

Hry v přírodě, iniciativní a týmové hry

Celková teorie her je velmi rozsáhlá a zabývá se jí mnoho disciplín. Často je hra dávána do protikladu vážného, užitečného či praktického chování. Obecně se uznává její význam pro rozvoj osobnosti i její role jako nepostradatelného prostředku výchovy.

V samostatné kapitole se dále zaměříme především na dva okruhy: hry v přírodě a iniciativní hry. Povšimneme si i her etapových, psychologických i společenských. O ekohrách se zmiňujeme v další části (NEUMAN, 2000).

Hra jako metoda i výchovný prostředek

Přemýšlíme-li o hře jako o významném výchovném prostředku, pokoušíme se také hledat odpověď na otázky: Co je to vlastně hra? Jakou formu činnosti lze nazvat hrou?

Při tomto hledání zjistíme, že najít vyčerpávající odpověď není vůbec jednoduché. Historie nás poučí v tom, že se pohled na hru měnil tak, jak se měnily podmínky života společnosti (NEUMAN, 2000).

Podstatné rysy hry

Hra je pradávným fenoménem, který můžeme chápat v jeho celistvosti jako formu chování živočichů a lidí. Hra je také základní existenční forma činnosti, pomocí níž může člověk měnit sám sebe. Hra se uskutečňuje ze svobodného rozhodnutí a předpokládá plné nasazení každého hráče. Hra má rysy dobrodružnosti, které jsou založeny na objevování a překonávání sebe samého, na momentech překvapení a napětí, neboť jednotlivé fáze hry nejsou beze zbytku předpověditelné. Hru hrajeme tak dlouho, dokud nám přináší zážitky a potěšení.

Hra má zvláštní vztah k životní realitě, ať se od skutečného života odlišuje více, nebo méně, vždy něco ze života napodobuje, zrcadlí nebo modeluje. Hra je prostředím pro aktivní učení, v němž má učící se plnou svobodu pro své chování a objevování nových souvislostí. Hra poskytuje účastníkům bezpečný prostor, v němž jsou chráněni před důsledky svého jednání, což se podstatně liší od neúprosnosti skutečného života, kde člověk musí brát v úvahu materiální i sociální důsledky svého chování. Otevřenost herních situací dává velký prostor pro pohled na problémy novým způsobem, neopakovatelná atmosféra podporuje získávání cenných zážitků a zkušeností, pomáhá k překonávání ostychu a strachu. Zvyšuje se pocit sebedůvěry. Podporuje tvořivost a fantazii. Přispívá k rozvoji motorických schopností a dovedností (NEUMAN, 2000).

Hra má mnoho společných rysů se sportem a aktivitami v přírodě. Na významu nabývá zvláště tehdy, když ji správně začleníme do programu a kvalitně zhodnotíme.

Srovnání přístupů různých škol a autorů nás přivedlo k detailnějšímu uvažování a zacílení jednotlivých skupin her i v našich programech. Rozhodli jsme se pro funkční dělení, kdy výběr her a jejich třídění vychází z průběhu akce. Dlouhodobě se nám na našich kurzech vytvořily tyto okruhy her a cvičení v přírodě:

- Hry na důvěru
- Iniciativní a týmové hry
- Hry na rozvoj komunikace a spolupráce
- Hry pro reflexi a závěrečné hodnocení (NEUMAN, 2000)

Aktivita v přírodě

Pro okruh činností, které v sobě zahrnují turistiku, sporty v přírodě, hry a různá cvičení, jsme zvolili jako nejobecnější výraz aktivity v přírodě (outdoor activities, outdoor pursuits). K nim

řadíme především činnosti, které konáme vlastní silou (event. za pomoci speciálního vybavení) a které jsou spjaty s šetrným využíváním přírodního prostředí nebo s překonáváním přírodních překážek. Tyto aktivity nejsou samoúčelné, jsou využívány jako prostředek a výzva pro jednotlivce a malé skupiny. Při aplikaci odpovídajících metod a přístupů skrývají výchovný potenciál využitelný k rozvoji osobnosti (NEUMAN, 2000).

2.12 Reflexe

Jak už jsme zmínili, jsou aktivity v přírodě za určitých podmínek účinným prostředkem výchovy. Patří tedy mezi důležité dovednosti vedoucích, aby uměli posoudit, jaký vliv má provádění vybraných aktivit na účastníky. O tom, jak ta která činnost působila či ovlivnila účastníky, se můžeme dozvědět z hodnocení zpětnovazebních informací vypovídajících o průběhu činnosti. Tento postup můžeme nazvat reflexí (používá se i anglický výraz reviewing či americký procesing).

Domníváme se, že jeden z hlavních rozdílů mezi rekreačním a výchovným užitím aktivit v přírodě spočívá právě ve využívání postupů reflexe.

Reflexe je řízený proces hodnocení aktivity nebo hry, který využívá zpětnovazebních informací k hledání širších souvislostí a významů. Učí nás vidět jednání účastníků a možné působení aktivit na ně prostřednictvím jednotlivých prožitků a zkušeností. Lépe tak zjistíme, jaký význam pro ně ta která činnost měla. Můžeme lépe posoudit vliv jednotlivých programových bodů na učení a rozvoj účastníků. Reflexe je příležitostí, jak si v uvolněné herní atmosféře vyměnit názory s lidmi, kteří mají stejné zkušenosti a prožitky jako my. Dokonce se tvrdí, že zpětnovazební hodnocení – reflexe – je stejně důležité jako aktivita samotná. To znamená, že dobře zvolená metoda reflexe jako by zvyšovala hodnotu získaných prožitků a zkušeností. Odhaluje mnohostrannost vlivu aktivit v přírodě na osobnost člověka. Sám proces reflexe pak přináší zajímavé zkušenosti pro účastníky i samotné vedoucí (NEUMAN, 2000).

Můžeme tvrdit, že reflexe pomáhá účastníkům nejméně v těchto pěti směrech:

- Zefektivňuje proces učení.
- Obohacuje prožitky a zkušenosti.
- Pomáhá formovat smysl prožívané zkušenosti.

- Vyhledává a poukazuje na souvislosti.
- Rozvíjí dovednost učit se ze zkušeností.

Reflexe, neboli ohlédnutí se za danou aktivitou nebo situací, je proces, který nám pomáhá vytěžit a zpracovat naše zkušenosti získané během aktivity. díky tomuto „ohlédnutí“ jsme pak schopni se z nabytých zkušeností efektivně učit.

[http://wiki.rvp.cz/Knihovna/1.Pedagogicky_lexikon/R/Reflexe]

Průběh reflexe pak odpovídá jednotlivým cyklům (fázím) zkušenostního učení a můžeme si ho představit jako neuzavřenou spirálu.

V první fázi, nazvané prožitek, zjišťujeme fakta o tom, co se vlastně událo. Evidují se významné prožitky. Ukazují se možnosti, jak se učit z prožitků a zkušeností jiných osob.

V druhé fázi, kterou můžeme nazvat vyjádření pocitu, se soustředíme na emotivní stránku. Posuzujeme vzájemně kvalitu prožitků. Zjišťujeme, jak se komu co líbilo, jaký to v něm zanechalo dojem. Často je obtížné vyjádřit své pocity slovy – pak použijeme jiné postupy.

Třetí fáze je hodnotící. Zjišťujeme, co jsme se pomocí prováděné aktivity naučili, nebo co jsme se mohli naučit.

Čtvrtá fáze objevuje souvislosti, které se odkryly při hodnocení prožitků a zkušeností v předcházejících fázích. Zároveň připravujeme další činnost, která naváže na získané zkušenosti a bude vyžadovat vyšší nároky.

Správné provádění reflexe patří k nejobtížnějším dovednostem vedoucích nejrozličnějších výchovných programů. To však neznamená, že to nemáme zkoušet, sledovat, jak to dělají jiní, a snažit se dosáhnout dokonalosti. Reflexe a určení jejího pevného místa patří ke každé akci, která využívá dobrodružné hry a cvičení k výchovným cílům. Využívejme reflexi – naše programy získají novou dimenzi. V praxi zjistíme, že dobře provedená reflexe může vytěžit mnoho užitečného i ze špatně provedené aktivity či hry (NEUMAN, 2000).

2.12.1 Úrovně reflexe

Reflexe se může odvíjet na několika úrovních:

- Dění v celé skupině. Dobrodružné programy předpokládají sdělování zkušeností a prožitků. Proto se snažíme, aby účastníci společně hledali, co se od sebe vzájemně naučili. Nastolují se otázky důvěry, podpory, rušivého chování, tlaku skupiny i tvorby různých klik.
- Dynamika meziosobních vztahů členů. Často se v názorech projevují emoce. Diskutuje se o vzájemném uznávání, důvěře, bezpečnosti, negativismu i strachu z hodnocení. Často to vyžaduje přechod od diskuzí k jiným technikám reflexe.
- Intrapersonální rovina – pocity, které prožívali jednotlivci. Častým tématem je strach, obava o bezpečnost, důvěra v ostatní, vzájemné uznávání. Mnoho problémů se vynoří neočekávaně. Mnohdy nejsme schopni řešit problémy dostatečně erudovaně, ale je důležité o nich vědět a počítat, že se projevovaly i v dalších programech. Většinou nejsme experti v psychologickém poradenství, abychom mohli efektivně zasáhnout. Zde nezbývá než apelovat na zdravý rozum každého vedoucího, který musí poznat své možnosti, jak dané osobě pomoci (NEUMAN, 2000).

2.12.2 Podmínky pro zdárný průběh reflexe

Podmínky, ve kterých zpětnovazební hodnocení probíhá, jsou plnohodnotnou součástí reflexe. Musíme jim věnovat stejnou pozornost jako obsahové náplni úvodů a otázek (NEUMAN, 2000).

Časová charakteristika

Reflexe by měla proběhnout bezprostředně po hodnocené činnosti. Pro výměnu zkušeností musíme mít dostatek času. To je však pojem relativní. Délka trvání se řídí věkem hráčů, předcházející zkušeností (hrou, cvičením apod.), významem aktivity, kterou hodnotíme, a cíli, které jsme si před hrou stanovili. Musíme určit začátek a předběžně i konec. Pokud možno volíme i vhodnou denní dobu (NEUMAN, 2000).

Vhodné místo a organizace skupiny

Mají-li účastníci vypovídat o svých pocitech, o strachu a dojmech, vyžaduje to příjemné a klidné prostředí. Během diskuse na sebe mají všichni stále vidět. Sezení v kruhu má mnoho výhod, všichni zaujímají vůči ostatním stejnou pozici, všichni se vidí a mají pocit určité uzavřenosti, intimity – co se děje zde, je jen pro nás, kteří v kruhu sedíme.

Je-li potřeba zajistíme dostatečné množství pomůcek – papír, tužky, tabule s papírem, předem připravená schémata, ev. i videozáznamy (NEUMAN, 2000).

Připravenost vedoucího reflexe

Stanovíme cíle, aby se dlouze nediskutovalo o všem možném. Zvolené cíl stále proměřujeme vývojem diskuse a podle potřeby je upravujeme. Shromáždíme co nejvíce informací o hráčích a o průběhu hry. Připravíme si okruh otázek a připomínek k řešené situaci.

Soustředěně pozorujeme hodnocení a všímáme si toho, co bylo, i toho, co nebylo řečeno. Získáváme informace i z mluvy těla diskutujících. Jsme připraveni aplikovat různé způsoby a metody reflexe. Snažíme se v této oblasti stále vzdělávat (NEUMAN, 2000).

Pravidla vedení reflexe

Role vedoucího nespočívá ve stálém řízení diskuse. Hlavně podporujeme a stimulujeme vyjadřování názorů a povzbuzujeme k výměně zkušeností účastníky akce. Snažíme se, aby každý pochopil svou roli a odpovědnost za průběh kvalitního hodnocení. Dbáme, aby se účastníci diskuse cítili příjemně. Vytváříme klima důvěry a porozumění. Formulujeme základní normy a pravidla chování a komunikace. Přednost mají témata dotýkající se toho, co se stalo zde a nyní, přímé zkušenosti účastníků. Soustředíme se na diskuzi o vztazích, problémech projevech nesouhlasu. Snažíme se prosadit názor, že každý má odpovědnost přispět do diskuze svými názory, aby podpořil průběh skupinového učení. Respektujeme však právo každého se diskuze neúčastnit.

Otázky i odpovědi formulujeme tak, aby spíše podporovaly sebevědomí a sebedůvěru účastníků diskuze. Kritika by měla být konstruktivní, využitelná pro všechny zúčastněné. Nediskutujeme o traumatech a vážných problémech jednotlivců bez důkladného prověření faktů. V reflexi nefigurujeme jako experti na zodpovídání všech otázek a řešení problémů.

Závěrečná hodnocení orientujeme k budoucí činnosti. Věnujeme pozornost možnému přenosu herních zkušeností do osobního života či pracovního dění.

Volba otázek a okruhů pro vedení reflexe

Vedoucí musí objevit nějaký problém, aby mohl skupině ukázat možnosti poučení. Vyvarujeme se otázek, na které se odpovídá jen „ano“ nebo „ne“. Volíme raději otevřenou

otázku typu: „jak jste se cítili?“ Odpoví-li někdo „hra mě nebavila,“ žádá si to osvětlení. Proč? Jaké byly vztahy ve skupině? Jaký názor na to mají ostatní členové skupiny?

Dostáváme tak šanci rozprout diskuzi a dovést hráče k soustředěnějšímu uvažování.

Není možné vypracovat seznamy otázek, které by postihly rozmanitost vztahů, pocitů a nápadů vznikajících při každé hře. Lze však uvést některé typické okruhy, které souvisejí s cíli jednotlivých programů, her a aktivit a o kterých je třeba diskutovat:

- Důvěra a podpora při plnění úkolů. Sebedůvěra.
- Úroveň a efektivita komunikace, její stoupající nebo klesající kvalita.
- Proces skupinového rozhodování. Jak probíhal, spokojenost s ním a hledání dalších cest.
- Spolupráce ve skupině. Soudržnost. Efektivita a úroveň plánování.
- Jakým způsobem se přijímalo řešení. Kdo přišel s nápadem.
- Jakým způsobem se uplatňovali vedoucí role. Kdo se projevil jako vůdčí typ. Jaký měl vztah k názorům jiných (NEUMAN, 2000).

Některé typy často používaných otázek:

Jak hodnotíte hru? Co se vám podařilo? Pracovali jste společně jako skupina nebo tým? Udělali jste něco, na co můžete být hrdí? Prožili jste pocit strachu? Pomohl vám někdo zdolat překážku nebo udělat rozhodující krok? Proč si myslíte, že byla hra zařazena? Co jste se dozvěděli o sobě a svých schopnostech? Získali jste nějaké nové dovednosti a znalosti? Co jste se dozvěděli o druhých hráčích? Jak hodnotíte spolupráci a podporu ve skupině? Co byste dělali jinak, kdybyste hru hráli znovu s jinou skupinou? Můžete získané zkušenosti použít někde jinde (NEUMAN, 2000) ?

Využití metafor

Jedním z alternativních postupů je využívání metafor, kterými lze zarámovat příslušnou aktivitu anebo je využít k lepšímu popsání či vysvětlení dílčích prožitků a zkušeností. Jako metafory použijeme přenesení smyslu a zaměření určitého cvičení na jiný pojem, pomocí něhož můžeme lépe cíl uvedeného cvičení objasnit a vysvětlit. Je to obrazné přirovnání, ve kterém se na základě podobnosti popisuje jinými slovy to, co probíhá při překonávání překážek nebo v průběhu celé akce využívající aktivit v přírodě. Mohou nám k tomu sloužit moudrá rčení, krátké příběhy nebo vlastní tvorba účastníků (NEUMAN, 2000).

Reflexe diskusní formou

Diskusní formy reflexe doprovázejí nebo někdy nahrazují další způsoby opírající se o herní nebo tvůrčí postupy. Lze uvést tyto formy:

Přehrávání akcí a situací, vytváření mapy zážitků, vyjadřování souhlasu s hodnocením zkušeností pohybem, opakování aktivity, nácvik aktivity. Lze vyjadřovat prožitky tvořivým způsobem – dramatizací, kresbou, koláží, videoprogramem, apod., hrát roli návštěvníka, který se snaží popsat pocity a klást otázky k významu aktivity, osobními dary vyjádřit zážitek, který přeje druhému (NEUMAN, 2000).

3 CÍLE A ÚKOLY

3.1 Cíle práce

Cílem této bakalářské práce je bližší seznámení čtenářů s hlavními oblastmi, které se týkají využitelnosti aktivit v přírodě pro sportovní trénink. Dalším cílem je zjistit aktuální stav rozvíjení týmové spolupráce formou teambuildingu u ledního hokeje jako u námi vybrané sportovní hry.

3.2 Úkoly

- 1) Sestavit řízené interview s otázkami pro trenéry vybraných sportovních klubů.
- 2) Provést kvalitativní výzkum s pořízením elektronického audiozáznamu.
- 3) Analyzovat údaje zjištěné tímto interview.
- 4) Interpretovat výsledná data a vyvodit z nich závěry.

3.3 Hypotézy

Předpokládám, že teambuilding u nás není jako součást sportovní přípravy často uplatňován a trenéři o této možnosti rozvoje týmové spolupráce nevědí.

Předpokládám, že trenéři chtějí cvičení s teambuildingovými prvky prováděné v přírodě zařadit do své tréninkové přípravy.

4 METODIKA VÝZKUMU

4.1 Metody sběru dat

Pro výzkum byla použita metoda anketního šetření (viz příloha 1). Data potřebná pro uskutečnění výzkumu byla získávána pomocí audiozařízení s možností pořizování zvukového záznamu. Pro každý výzkumný soubor byly použity stejné otázky. Při sestavování anketních otázek jsme vycházeli z obecných informací od Hendla (2008).

Anketní šetření bylo složeno z otevřených otázek, které byly záměrně kladeny v dané posloupnosti. Otázky zjišťovali aktuální stav problému týkajícího se skladby tréninkového soustředění a možnosti zařazení do něj cvičení s teambuildingovými prvky na rozvoj týmové spolupráce. Otázky měli za úkol objasnit názor trenérů na danou problematiku a zároveň ukázat cestu, jakou by se dala jejich sportovní příprava obohatit. V rozhovoru byl dostatek prostoru na vlastní pohled, návrhy a vyjádření trenérů na tuto problematiku.

Rozhovor byl zaznamenán ve formě elektronického audiozáznamu.

4.2 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvořili trenéři ledního hokeje z Prahy a nejbližšího okolí nejvyšší mládežnické kategorie juniorů.

Sportovní hra lední hokej byla zvolena záměrně, kvůli tomu, že jde o nejsledovanější a oblíbenou sportovní hru u nás. Výsledky získané tímto výzkumem by mohly být po rozsáhlejším výzkumu podobného typu zobecněny pro ostatní sportovní hry.

Kategorie juniorů byla vybrána z toho důvodu, že se jedná o poslední mládežnickou kategorii, u které jsou hráči ještě stále dobře psychicky ovlivnitelní. Jde o přechod do nejvyšší mužské kategorie, kde se kladou na skladbu tréninkové přípravy nejvyšší nároky s profesionálním přístupem. Vybrané týmy jsou ze dvou nejvyšších soutěží u nás.

Všichni trenéři, kteří se účastnili tohoto výzkumu vlastnili minimálně druhou nejvyšší trenérskou třídu B. Čtyři z nich měli trenérskou **licenci A**, získanou na FTVS UK. Každý

z účastněných měl za sebou alespoň **5 let** dlouhou trenérskou praxi. Nejmladšímu trenérovi bylo **28** a nejstaršímu **56**.

Podařilo se nám získat data od všech trenérů, kteří byli do výzkumu zařazeni.

Výzkumu se účastnili trenéři těchto sportovních klubů:

- **Hc Slavia Praha**
- **Hc Sparta Praha**
- **Hc Hvězda Praha**
- **Hc Kobra Praha**
- **Hc Letňany**
- **Hc Velké Popovice**
- **Hc Kladno**

5 VÝSLEDKY

5.1 Analýza a interpretace dat z anketního šetření

Na počátku výzkumu jsme definovali hypotézy, na které jsme analýzou zvolených sdělení našli konkrétní odpovědi. Vycházeli jsme z hypotéz, že teambuildingové prvky formou aktivit v přírodě nejsou v současné době hojně využívány trenéry sportovních her jako součást jejich tréninkových soustředění. Dále jsme předpokládali, že trenéři budou mít zájem obohatit svou tréninkovou přípravu o tyto prvky a že o této možnosti nevědí.

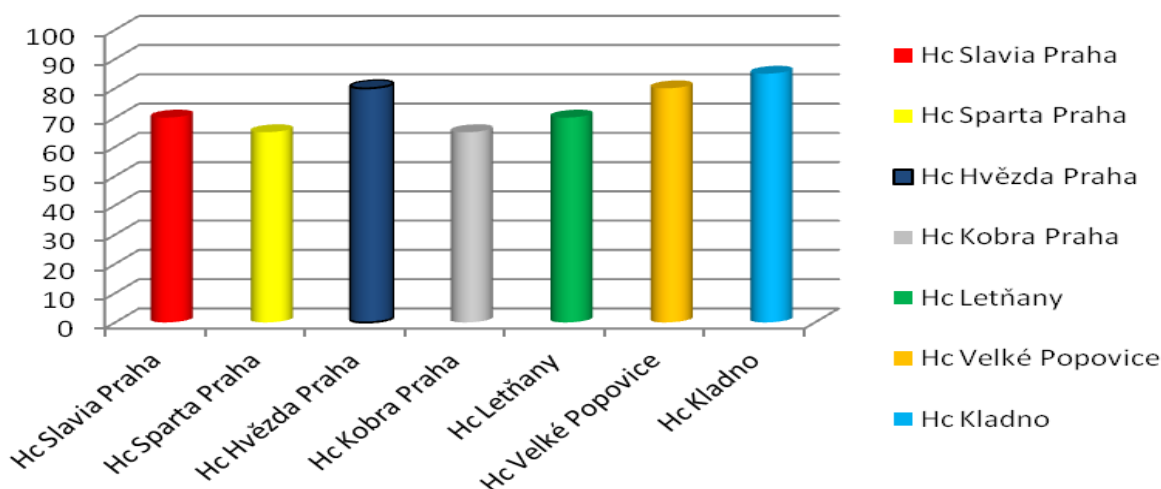
Při poslechu pořízeného audiozáznamu jsme analyzovali odpovědi na jednotlivé otázky. Zaznamenali jsme z nich potřebná data, která jsme interpretovali pomocí grafů a tabulek.

ANKETNÍ ŠETŘENÍ

1. Jak důležitou roli hraje podle vás týmová spolupráce v projevu vašeho mužstva v mistrovském utkání?(vyjádřete v %)

Touto úvodní otázkou jsme sledovali jak, důležitá je dle trenérů týmová spolupráce jako jedna ze složek ovlivňující herní výkon. Předpokládali jsme, že hraje v projevu mužstva velice podstatnou roli a chtěli jsme dokázat její důležitost.

Výsledky jsou uvedeny v grafu č. 1, ze kterého vyplívá, že je pro trenéry týmová spolupráce nadmíru důležitá.



Graf č. 1 - Důležitost týmové spolupráce

2. Jste spokojen se stavem tzv. zdravého „týmového ducha“ ve vašem mužstvu?

Následující otázkou jsme chtěli zjistit, zda jsou trenéři spokojeni s úrovní týmové spolupráce v mužstvu a přimět je k zamyšlení nad tímto jevem. Předpokládali jsme, že trenéři nebudou spokojeni a dokáží si představit mezery pro zařazení specifického tréninku, týkajícího se tohoto problému.

Výsledky jsou uvedeny v tabulce č.1, ze které vyplívá, že pět ze sedmi trenérů s úrovní týmové spolupráce spokojena není.

Tabulka č. 1 – Spokojenost s „týmovým duchem“

Hc Slavia Praha	Hc Sparta Praha	Hc Hvězda Praha	Hc Kobra Praha	Hc Letňany	Hc Velké Popovice	Hc Kladno
Spokojen	Nespokojen	Nespokojen	Nespokojen	Nespokojen	Nespokojen	Spokojen

3. Jsou podle vás ve vašem mužstvu správně rozdělené týmové role?

Touto otázkou jsme chtěli ukázat trenérům jeden z problémů, na který je teambuilding zaměřen. Předpokládali jsme, že trenéři nebudou spokojeni s dosavadním stavem rozdělení týmových rolí v mužstvu a budou ho chtít vylepšit.

Výsledky jsou uvedeny v tabulce č. 2, ze které vyplývá, že čtyři ze sedmi trenérů nejsou spokojeni s rozdělením týmových rolí v jejich mužstvu.

Tabulka č. 2 – Rozdělení týmových rolí

Hc Slavia Praha	Hc Sparta Praha	Hc Hvězda Praha	Hc Kobra Praha	Hc Letňany	Hc Velké Popovice	Hc Kladno
Ano	Ano	Ne	Ne	Ne	Ne	Ano

4. Rozvíjíte podle vás dostatečně týmovou spolupráci ve vaší sportovní přípravě?

Touto otázkou jsme chtěli trenéry donutit k zamyšlení, zda trénují dostatečně týmovou spolupráci. Předpokládali jsme, že nebudou trenéři v téhle oblasti spokojeni a budou otevření novým způsobům, jak tento problém řešit.

Výsledky jsou uvedeny v tabulce č. 3, ze které vyplývá, že čtyři ze sedmi trenérů není spokojena s rozvojem týmové spolupráce ve svém mužstvu.

Tabulka č. 3 – Dostatečnost rozvoje týmové spolupráce

Hc Slavia Praha	Hc Sparta Praha	Hc Hvězda Praha	Hc Kobra Praha	Hc Letňany	Hc Velké Popovice	Hc Kladno
Ne	Ne	Ano	Ne	Ne	Ne	Ano

5. Víte, co je to teambuilding?

Touto otázkou jsme chtěli zjistit, zda trenéři znají tento pojem a vědí, co znamená. Donutit je k zamyšlení nad jeho podstatou a využitelností pro svůj trénink. Předpokládali jsme, že většina trenérů bude pojem znát, ale nebude o něm uvažovat jako o prvku zařaditelného do sportovní přípravy.

Výsledky jsou uvedeny v tabulce č. 4, ze které vyplývá, že všichni dotazovaní trenéři znají pojem teambuilding.

Tabulka č. 4 – Znalost pojmu teambuilding

Hc Slavia Praha	Hc Sparta Praha	Hc Hvězda Praha	Hc Kobra Praha	Hc Letňany	Hc Velké Popovice	Hc Kladno
Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano

6. Absolvoval jste někdy jako účastník teambuildingový kurz formou her v přírodě?

Touto otázkou jsme sledovali, zdali mají trenéři zkušenost s teambuildingem tohoto typu. Předpokládali jsme, že se většina trenérů takového kurzu někdy účastnila jako účastník nebo s ním měla vlastní zkušenost z pozice instruktora.

Výsledky jsou uvedeny v tabulce č. 5, ze které vyplívá, že se čtyři ze sedmi trenérů teambuildingového kurzu nikdy neúčastnila.

Tabulka č. 5 – Účast na teambuildingovém kurzu

Hc Slavia Praha	Hc Sparta Praha	Hc Hvězda Praha	Hc Kobra Praha	Hc Letňany	Hc Velké Popovice	Hc Kladno
Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	Ne	Ne

7. Víte o tom, že by některý z vašich soupeřů používal teambuildingové prvky formou her v přírodě jako součást své sportovní přípravy?

Touto otázkou jsme chtěli zjistit, zda se teambuilding v ČR používá jako součást sportovní přípravy. Předpokládali jsme, že se trenéři jednotlivých týmů mezi sebou znají a vědí o skladbě sportovní přípravy u konkurenčních týmů.

Výsledky jsou uvedeny v tabulce č. 6, ze které vyplívá, že čtyři ze sedmi trenérů neví o tom, že by teambuilding jako součást tréninku používal některý z jejich soupeřů.

Tabulka č. 6 – Použití teambuildingu u konkurenčních týmů

Hc Slavia Praha	Hc Sparta Praha	Hc Hvězda Praha	Hc Kobra Praha	Hc Letňany	Hc Velké Popovice	Hc Kladno
Ano	Ne	Ne	Ne	Ano	Ne	Ano

8. V jakém ročním období a prostředí absolvujete tréninková soustředění se svým týmem?

Touto otázkou jsme chtěli zjistit, zda si trenéři vybírají vhodné období a prostředí, pro zařazení teambuildingu formou aktivit v přírodě do skladby svého tréninkového soustředění. Předpokládali jsme, že bude mít většina trenérů vhodné podmínky pro zařazení teambuildingu do harmonogramu svého soustředění.

Výsledky jsou uvedeny v tabulce č. 7, ze které vyplívá, že mají všichni trenéři vhodné podmínky pro zařazení teambuildingu do své přípravy a mají tréninkové soustředění v letním období.

Tabulka č. 7 – Období a prostředí konání soustředění

Hc Slavia Praha	Hc Sparta Praha	Hc Hvězda Praha	Hc Kobra Praha	Hc Letňany	Hc Velké Popovice	Hc Kladno
Léto	Léto	Léto	Podzim	Léto, Zima	Léto	Zima
Vhodné	Vhodné	Vhodné	Vhodné	Vhodné	Vhodné	Vhodné

9. Je podle vás prostor v harmonogramu vašeho soustředění na rozvoj týmové spolupráce formou aktivit v přírodě?

Touto otázkou jsme chtěli trenéry donutit k zamyšlení nad zařazením teambuildingu do skladby jejich soustředění. Předpokládali jsme, že by se prostor pro tento typ tréninku v jejich harmonogramu našel.

Výsledky jsou uvedeny v tabulce č. 8, ze které vyplívá, že podle pět ze sedmi dotazovaných trenérů má prostor v harmonogramu svého soustředění pro zařazení teambuildingu.

Tabulka č. 8 – Prostor pro zařazení teambuildingových aktivit

Hc Slavia Praha	Hc Sparta Praha	Hc Hvězda Praha	Hc Kobra Praha	Hc Letňany	Hc Velké Popovice	Hc Kladno
Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ne	Ano

10. Užíváte teambuildingové prvky formou aktivit v přírodě pro rozvoj týmové spolupráce ve vaší sportovní přípravě?

Touto otázkou jsme chtěli zjistit stav tohoto problému a zjistit zda trenéři tento typ tréninku aplikují ve své sportovní přípravě. Předpokládali jsme, že většina trenérů neužívá teambuildingové prvky formou aktivit formou her v přírodě ve své sportovní přípravě.

Výsledky jsou uvedeny v tabulce č. 9, ze které vyplívá, že žádný z dotazovaných trenérů neužívá teambuildingové prvky formou aktivit v přírodě ve své tréninkové přípravě.

Tabulka č. 9 – Užití teambuildingových prvků

Hc Slavia Praha	Hc Sparta Praha	Hc Hvězda Praha	Hc Kobra Praha	Hc Letňany	Hc Velké Popovice	Hc Kladno
Ne	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne

11. Souhlasíte s ideou zařazení teambuildingových prvků jako součást tréninkového soustředění?

Touto otázkou jsme chtěli zjistit, zda by trenéři chtěli teambuilding jako součást jejich sportovní přípravy. Předpokládali jsme, že budou mít trenéři o tento typ tréninku zájem a budou ho chtít zařadit do své sportovní přípravy.

Výsledky jsou uvedeny v tabulce č. 10, ze které vyplívá, že šest ze sedmi trenérů souhlasí se zařazením teambuildingových prvků do skladby tréninkového soustředění.

Tabulka č. 10 – Souhlas se zařazením teambuildingových aktivit do soustředění

Hc Slavia Praha	Hc Sparta Praha	Hc Hvězda Praha	Hc Kobra Praha	Hc Letňany	Hc Velké Popovice	Hc Kladno
Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne

6 DISKUZE

Lední hokej a aktivity v přírodě se zdají jako sportovní oblasti, které toho moc společného nemají. Přesto u nich můžeme nalézt prvek, který je nepochybně spojuje. Tento prvek se nazývá teambuilding. Jedná se o prostředek, který je založen na budování týmové spolupráci. Teambuilding formou aktivit v přírodě je v dnešní moderní době běžný nástroj, rozšířený napříč společnostmi a přinášející nám radost z pohybu na čerstvém vzduchu, odreagování se od všedních starostí, zefektivnění komunikace ve skupině a výkonnější týmy.

V ledním hokeji jde především o to, které družstvo podá lepší výkon a vyhraje utkání. Týmová spolupráce jako jedna ze složek herního výkonu ve velké míře ovlivňuje, kdo má větší šanci vyhrát. V týmové spolupráci se nachází dost složitých faktorů, které jsou těžko ovlivnitelné. Teambuilding může být jednou z cest, jak toho dosáhnout a pozitivně tým ovlivnit k jeho prospěchu.

O teambuildingu formou aktivit v přírodě již bylo napsáno značné množství literatury. Téměř všechna literatura se ale zabývá teambuildingem praktikovaným na pracovní týmy ve firemním prostředí a ne praktikovaným u sportovních týmů. Použití literatury z firemního prostředí jsem se snažil záměrně vyhnout a hledat zdroje, co nejbližší užití ve sportu. O týmové spolupráci ve sportovních hrách existuje také mnoho publikací. Když bychom ale hledali tyto pojmy společně v jedné literatuře, tak by před námi stál nesnadný úkol. Zahraniční literatura se těmito prvky zabývá více než česká. Je u nás ale stále těžko k sehnání. Vědecké práce a články se u nás zřídka nalézt dají, ale nic jsem nenalezl v knižní podobě. Důvod, proč tomu tak je, by podle mého názoru mohl být takový, že dosud nikdo nedokázal a nepotvrdil pozitivní účinek teambuildingu na práci v sociální skupině, ať už jde o pracovní tým nebo sportovní družstvo, i když se to už několik studií pokoušelo. Je to těžko měřitelný jev a výzkumy postrádají platnost a ověřitelnost. Nikdo ho ale stále nevyvrátil. To nás vede k otázce, zda li je teambuilding prospěšný či nikoliv. Ať už je to tak, či onak, má stále více příznivců, co se domnívají, že tým pracuje lépe, když se pomocí teambuildingu ovlivňuje.

Lednímu hokeji, i jiným sportovním hrám se věnuji řadu let a znám složení tréninkové skladby. Teambuilding v tréninkové přípravě postrádám. V jeho zařazení vidím velký potenciál. V budoucnu bude dle mého názoru jednou z podstatných složek sportovní přípravy, ovlivňují sportovní výkon.

Naše otázka tudíž zní: „Proč trenéři, ti, co by měli svůj tým ovlivňovat v největší míře, teambuilding nezařazují tak často do své tréninkové přípravy? Podle našich výsledků mají zájem o zařazení teambuildingu. Úroveň týmové spolupráce je pro ně nadmíru důležitá a rozvoj týmové spolupráce v tréninku nedostatečný. Také by trenéři chtěli zapracovat na rozvoji týmového ducha a mít správně rozdělené role ve svém týmu. Domnívám se, že by to mohlo být díky tomu, jak funguje v dnešní době profesionální sport. Tlak sponzorů a managementu na kolektivní sporty je tak silný, že jim nedovolí zpomalit v jejich každodenní tréninkové rutíně a zamyslet se nad touto možností. Teambuilding jako možnost zlepšení týmové spolupráce ve sportu není ani prezentována v trenérských školách, tak, jak by si dle mého názoru zasloužil. Potvrdilo se nám, že trenéři znají pojem teambuilding, ale neuvažují o něm, jako s prvkem zařaditelným do jejich přípravy. Myslím si, že si neuvědomují, jak by ho mohli zakomponovat do své přípravy.

Mohly by tu být i jiné problémy, proč není teambuilding formu aktivit v přírodě součástí harmonogramu soustředění, jako např. finanční prostředky nebo prostor a čas. Nemyslím si ale, že by stály teambuildingové aktivity větší finanční částku než např. pronájem tělocvičny nebo kluziště, což je běžná součást rozpočtu jakéhokoli sportovního klubu. Sportovní týmy si vybírají místa pro svá soustředění raději mimo město a preferují rekreační střediska, nacházející se v přírodním prostředí. Což se nám dle vyjádření trenérů také potvrdilo. Místo konání soustředění pravděpodobně problém také nebude. Dle mé zkušenosti také vím, že i časově nejsou tyto aktivity tak náročné, aby se do programu soustředění nedaly zařadit.

Hlavní otázkou tudíž stále zůstává: „Co překáží zařazení tohoto typu přípravy do soustředění sportovních týmů?“

Mohlo by to být předmětem dalšího výzkumu v této oblasti. Rozsah této práce je pro řešení tohoto problému nedostačující.

7 ZÁVĚR

S ohledem na to, že se jednalo pouze o výzkum v rámci bakalářské práce, nelze vyvodit žádné větší závěry. Abychom mohli opravdu objektivně zhodnotit stav teambuildingových prvků v tréninkové přípravě ve sportovních hrách, je zapotřebí rozsáhlejšího výzkumu, než toho, který byl proveden.

Aktuálně bych si dovilil na základě získaných výsledků tvrdit, že teambuildingové aktivity formou her v přírodě nejsou často užívány jako součást sportovní přípravy u ledního hokeje. Je zapotřebí trenéry o této možnosti více informovat. Mohlo by k tomu přispět rozšíření výuky v trenérských školách a iniciativa trenérů s absolvováním jedné z tělovýchovných fakult u nás, kde získali trenéři zkušenosti z této oblasti.

Trenéři, kteří se našeho výzkumu účastnili, by uvítali obohacení jejich přípravy o teambuildingové aktivity. Nemají však potřebné znalosti o této problematice. Řešením by mohla být spolupráce s nějakou soukromou agenturou, která kurzy tohoto typu u nás běžně pořádá. V této spolupráci by tak mohly vzniknout zajímavé projekty, kterými by se trenéři ostatních týmů mohli nechat inspirovat.

Na závěr mohu říci, že i kdyby nepřinesl teambuildingový program výkonný tým, který by dokázal lehce čelit konkurenčnímu prostředí, tak přinese nový pohled jednotlivých hráčů na sebe sama, odkryje skryté projevy v mezilidských vztazích a v neposlední řadě nový pohled na vnímání týmu jako celku.

POUŽITÉ ZDROJE

- [1] DOBRÝ, L., SEMIGIONOVSKÝ, B. *Sportovní hry : Výkon a trénink*, 1.vyd. Praha: Olympia, 1988
- [2] DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*, 3.vyd. Praha: Olympia, 2009, s.336. ISBN 978-80-7376-130-1
- [3] DUNDA, M. *Sestavení a ověření teambuildingového programu*. Praha, 2008
Diplomová práce, UK FTVS (ved.: PhDr. Vladimír Janák, CSc.)
- [4] HENDL, J. *Úvod do kvantitativního výzkumu*. Praha: Karolinum, 1999
ISBN 80-246-0030-7
- [5] HERMOCHOVÁ, S. *Teambuilding*, 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 2002, s.116. ISBN 80-247-1155-9
- [6] HORVÁTHOVÁ, P. *Týmy a týmová spolupráce*, 1.vyd. Praha: ASPI, 2008, s.200. ISBN 978-80-7357-390-4
- [7] KALOUS, K. *Využití teambuildingových strategií v tréninku házené*. Praha, 2006
Diplomová práce, UK FTVS (ved.: doc. PhDr. Běla Hátlová, Ph.D.)
- [8] KOLAJOVÁ, L. *Týmová spolupráce*, 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 2006, s.112. ISBN 80-247-1764-6
- [9] LIŠKA, V. *Diplomová práce : zpracování a obhajoba*, 2.vyd. Praha: Ivo Ulrych, Růžičkův statek, 2003, s.116. ISBN 80-83579-11-5
- [10] MOHAUPTOVÁ, E. *Teambuilding : cesta k efektivní spolupráci*, 2.vyd. Praha: Portál, 2009, s.176. ISBN 978-80-7367-641-4

- [11] NEUMAN, J. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*, 3.vyd. Praha: Portál, 2000,s.325.
ISBN 80-7178-405-2
- [12] NEUMAN, J. a kol. *Turistika a sporty v přírodě*, 1.vyd. Praha: Portál, 2000, s.200.
ISBN 80-7178-391-9
- [13] PAYNE, V. *Teambuilding workshop (trénink týmových dovedností)*, Brno: Computer Press, 2007, s. 346.
ISBN: 978-80-251-1588-6.
- [14] PLAMÍNEK, J. *Týmová spolupráce a hodnocení lidí*, 1.vyd., Praha: Grada Publishing, 2009, s.128.
ISBN 978-80-247-2796-7
- [15] SLATER, SEWEL. *An examination of the cohesion-performance relationship in university hockey teams*,. J Sports Sci ,1994, 12:423-31.
- [16] SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*, 1.vyd., Praha: Karolinum, 2006, s.230.
ISBN 80-246-1290-9
- [17] SVOBODA, B., VANĚK, M. *Psychologie sportovních her*, 1.vyd. Praha: Olympia, 1986, s.190.
- [18] VLASATÍKOVÁ, V. *Kondičně-teambuildingové soustředění žen I. FCS v zimním období 2011*. Brno, 2011
Bakalářská práce, MU, FSS (ved.: Mgr. Oldřich Racek.)

Internetové zdroje:

ADVENTURA. *Teambuilding*. [online]. c2008, [cit. 2012-05-07]. Dostupné z:
<http://www.teambuilding.cz/cz/teambuilding/teambuilding>.

HUBLOVÁ, P. *Reflexe*. [online]. 2012, [cit. 2012-06-03]. Dostupné z:
http://wiki.rvp.cz/Knihovna/1.Pedagogicky_lexikon/R/Reflexe.

PŘÍLOHY

Příloha 1

Anketní šetření s trenéry ledního hokeje

Využití prvků teambuildingu formou aktivit v přírodě v přípravném období ve vybraných sportovních hrách

Souhrnný formulář kontaktu :

Jméno :

Věk :

Sportovní hra : lední hokej

Název mužstva :

Trenérská třída :

Délka trenérské praxe :

ANKETNÍ OTÁZKY:

- 1. Jak důležitou roli hraje podle vás týmová spolupráce v projevu vašeho mužstva v mistrovském utkání?(vyjádřete v %)**
- 2. Jste spokojen se stavem tzv. zdravého „týmového ducha“ ve vašem mužstvu?**
- 3. Jsou podle vás ve vašem mužstvu správně rozdělené týmové role?**
- 4. Víte, co je to teambuilding?**
- 5. Absolvoval jste někdy jako účastník teambuildingový kurz formou her v přírodě?**
- 6. Víte o tom, že by některý z vašich soupeřů používal teambuildingové prvky formou her v přírodě jako součást své sportovní přípravy?**
- 7. V jakém období a prostředí absolvujete tréninková soustředění se svým týmem?**
- 8. Je podle vás prostor v harmonogramu vašeho soustředění na rozvoj týmové spolupráce formou aktivit v přírodě?**
- 9. Souhlasíte s ideou zařazení teambuildingových prvků jako součást tréninkového soustředění?**
- 10. Rozvíjíte podle vás dostatečně týmovou spolupráci ve vaší sportovní přípravě?**
- 11. Užíváte teambuildingové prvky pro rozvoj týmové spolupráce ve vaší sportovní přípravě?**